ব্রহ্মচর্য্য।

শ্রীরমেশচন্দ্র চক্রবর্ত্তী প্রণীত।

[শিক্ষক, ঈশান স্কুল, ফরিদপুর।]

দ্বিতীয় সংস্করণ।

ফরিদপুর।
হিতৈষী প্রেসে
শ্রীজানকীনাথ দে দ্বারা মুদ্রিত।
সাল ১৩০৫।

মূল্য ।০ চারি আনা।

শ্রীশ্রীগুরু পাদপদ্ম ভরসা মাত্র।

প্রস্তাবনা

যে ব্যক্তি নিয়ত ব্রহ্মচর্য্য অভ্যাস করিয়া ব্রহ্মচর্য্য-ব্রতে প্রতিষ্ঠা লাভ করেন, তাঁহার সাতিশয় বীর্য্য [সামর্থ্য] আবির্ভূত হইয়া থাকে, অর্থাৎ ব্রহ্মচর্য্য ব্রতানুষ্ঠান দ্বারা ব্রহ্ম-পরিজ্ঞানের শক্তি উৎপন্ন হয় এবং ঐ বীর্য্য নিরুদ্ধ হইলেই, ব্রহ্মচর্য্য ব্রতের উৎকর্ষ বশতঃ শরীর, ইন্দ্রিয় ও মনঃস্থ বীর্য্যের ও উৎকর্ষ সাধিত হয়, অর্থাৎ শরীর, মন ও ইন্দ্রিয় এই সকলের শক্তি বৃদ্ধি হইয়া থাকে।"

সম্প্রতি আমাদের দেশে, যুবকগণ, যে কোন কারণেই হউক, স্বপ্নদোষাদিজনিত অপরিমিত বিন্দুক্ষয় দ্বারা নানা-প্রকার উৎকট রোগে আক্রান্ত হইতেছেন। সামান্য চক্ষু লজ্জার জন্য এবং উপেক্ষিত ও ঘৃণিত হইবার ভয়ে, প্রায় সকলেই এবিষয়ে অন্যের নিকট উপদেশাদি গ্রহণ করিতে সঙ্কুচিত হন। পিতা, মাতা, ভ্রাতা, ইত্যাদি আত্মীয়গণের কথা দূরে থাকুক, যেসকল সমবয়স্কগণের সহিত সর্ব্বদা পান ভোজন, শয়ন, উপবেশন এবং ক্রীড়া রহস্যাদি অবাধে সম্পন্ন হয়, তাহাদের নিকটও এসব বিষয় বলিতে নিতান্ত সংকোচ বোধ হয়। যাঁহারা যৌবন দশায় উপনীত হইয়াছেন

এবং যাঁহাদের এ অবস্থা অতিবাহিত হইয়াছে, তাঁহারা, সকলেই না হউন, অধিকাংশই, যদি ও ভুক্তভোগী, তত্রাপি কোন বন্ধু, ব্যাকুল হইয়া, স্বীয় দুরবস্থা জ্ঞাপন করিলে, তাঁহারা আত্মভাব গোপন করিয়া, গম্ভীরভাবে 'এ কু-অভ্যাস ত্যাগকর' 'তোমার প্রবৃত্তি এত নীচ কেন'? 'আমার ত এরূপ প্রবৃত্তি কখন মনেও স্থান পায় নাই,' ইত্যাদি দুই চারিটী নীরস এবং উপেক্ষা ও ঘৃণাসূচক বাক্যবিন্যাস করিয়াই নিরস্ত হন্। ইহাতে উঁহাদিগের উপর কোন দোষারোপ করা যায় না; কারণ উঁহারা, আধ্যাত্মিক উন্নতি বিধানে সম্পূর্ণ উদাসীন থাকাতে এতৎপ্রতীকারোপায় অবগত নহেন।

সংস[illegible]বিষময় পরিণাম সম্বন্ধে সম্পূর্ণ অজ্ঞতা, এবং অযথা [illegible]হল নিবৃত্তির দুর্দ্দমনীয় পিপাসাই যে এ অভ্যাসোৎপত্তির প্রথম এবং প্রধান কারণ, একথা বোধ হয় সকলেই স্বীকার করিবেন। অন্যের বিষয় জানি না, তবে দুই চারিটী সরল, ধর্ম্মপীপাসু বন্ধুর নিকট যেরূপ অবগত হইয়াছি এবং নিজে, জীবনে, যেরূপ প্রত্যক্ষ করিয়াছি, তাহাতে উপরিউক্ত সিদ্ধান্ত নিতান্ত ভ্রমাত্মক বলিয়া স্বীকার করিতে পারিলাম না।

যে কোন কারণেই হউক আজ ভারতে, বিশেষত বঙ্গদেশে, অপেক্ষাকৃত অল্প বয়সেই যৌবনোদ্গম হইয়া থাকে। যুগধর্ম্মপ্রভাবে, কি অল্প বয়সে মানসিক বৃত্তির পরিচালনা হেতু, কি পিতা মাতার দুর্ব্বলতার জন্য—যে কোন কারণেই

হউক, এই অবস্থা-বিপর্য্যয় সংঘটিত হইয়াছে। অপরিণত বয়সে, অস্থিসমূহ পরিপক্ক হইবার পূর্ব্বে, অস্বাভাবিক উপায়ে, অপরিমিত বিন্দুপাতই জাতীয় অবনতির মূল কারণ বলিয়া কেহ কেহ নির্দ্দেশ করিতেছেন।

বয়ঃক্রম ত্রয়োদশ বর্ষের শেষ ভাগেই ইন্দ্রিয়ের প্রসর রোধ করিতে অক্ষম হইয়াছিলাম এবং চতুর্দ্দশ বর্ষ বয়সেই মস্তক ঘূর্ণন এবং শারীরিক দৌর্ব্বল্য ইত্যাদি বিষময় পরিণাম প্রত্যক্ষ করিতে হইয়াছিল। ঐ সময় হইতেই ইন্দ্রিয়নিরোধের জন্য, সময় সময়, প্রাণ ব্যাকুল হইত, কিন্তু লজ্জাবশতঃ এবং উপেক্ষিত ও ঘৃণিত হইবার ভয়ে কাহাকেও বলিতে পারিতাম না; নির্জ্জনে, পরমদেবের নিকট আরাধনা করিতাম। সপ্তদশ বর্ষ বয়সে, আশ্বাস বাক্যে উৎসাহিত হইয়া, ভিন্ন দেশীয়, পরদুঃখকাতর এক মহাত্মার নিকট সমস্ত বিষয় জ্ঞাপন করিয়াছিলাম। তাঁহার উপদেশে যে কিছু উপকার না হইয়াছিল এমন নহে, কিন্তু বিশেষ চেষ্টা করিয়াও, সময় সময়, উহার ভীষণ আক্রমণ হইতে আত্মরক্ষা করিতে সক্ষম হইতাম না। এইরূপে অনবরত জয় পরাজয়ের পর, বয়ক্রম উনবিংশ বর্ষে, অবশেষে, শ্রীভগবানের কৃপায়, কোন এক জনের নিকট হইতে যে সব নিয়ম প্রাপ্ত হইয়া এবং আংশিক পালন করিয়া কথঞ্চিৎ শান্তি পাইয়াছি, আজ তাঁহার শ্রীচরণ যুগল শিরে ধারণ করিয়া, মমসম অবস্থাপন্ন, দুঃস্থ, নিরুপায় বন্ধুগণের হিতার্থে, তাঁহার কতকগুলি প্রকাশ করিলাম। নিয়মগুলি সাধারণের জন্য দেওয়া গেল। এই সব নিয়ম

কৈশোর হইতে পালন করিলে, যৌবনে, দুর্দ্দমনীয় রিপুর আক্রমণ হইতে, সম্পূর্ণরূপে না হউক, কতক পরিমাণে, যে রক্ষা পাওয়া যায়, তদ্বিষয়ে কিঞ্চিন্মাত্র সন্দেহ নাই। ত্রিকালজ্ঞ ঋষিগণ, আর্য্যঅন্তেবাসীগণের, ইন্দ্রিয় সংযম এবং আধ্যাত্মিক উন্নতিবিধানমানসে, এই সমুদয় নিয়ম প্রণয়ন করিয়াছিলেন।

অবস্থাভেদে, নিয়ম ভিন্ন ভিন্ন হইয়াথাকে; অতএব যদি কাহারও কোন বিশেষ সংবাদ জানিতে ইচ্ছা হয়, তাহাহইলে তিনি কোন প্রকারে জানাইলে, তদ্বিষয়ের যথাযথ উত্তর দিতে চেষ্টা করিব। ফলাফল শ্রীগুরুচরণপদ্ম ভরসা: প্রশ্নকারীদিগের নাম ও ঠিকানা, তাঁহাদের অনিচ্ছামতে, কোথাও কখনও প্রকাশিত হইবে না; এই জন্য কেহ যেন ভীত বা সঙ্কুচিত না হন।

সহৃদয় পাঠকগণ, কৃপাকরিয়া সেবা গ্রহণ করিলে কৃতার্থ হইব। নিবেদন মিতি।

ফরিদপুর,
১৩০৪।

শ্রীরমেশচন্দ্র দেবশর্ম্মা।

শ্রীশ্রীগুরুপাদপদ্ম ভরসা।

ব্রহ্মচর্য্য।

"ব্রহ্মচর্য্য প্রতিষ্ঠায়াং বীর্য্যলাভঃ॥" ৩৮।

শ্রীশিব উবাচ

"নতপস্তপ ইত্যাহু র্ব্রহ্মচর্য্যং তপোত্তমম্।
ঊর্দ্ধরেতা ভবেদ্‌যস্তু স দেবো নতু মানুষঃ॥"

জ্ঞানসঙ্কলিনী তন্ত্রম্।

১। শয্যাত্যাগ,—ব্রাহ্ম মুহূর্ত্তে (১) অর্থাৎ ৪ দণ্ড রাত্রি থাকিতে (সূর্য্যোদয়ের ১ ঘণ্টা, ৩৬ মিনিট পূর্ব্বে) জাগরিত হইয়া, শ্রীগুরুপাদপদ্ম স্মরণ এবং ভগবৎ গুণানুকীর্ত্তন করিতে করিতে শয্যা ত্যাগ করিবে।

১। সূর্য্যোদয়ের পূর্ব্ববর্ত্তী ২ দণ্ড (৪৮ মিনিট) রৌদ্র নামে এবং তৎপূর্ব্ব ২ দণ্ড (৪৮ মিনিট) ব্রাহ্ম নামে অভিহিত।
"ব্রাহ্মে মুহূর্ত্তে বুধ্যেত স্মরেদ্দেববরানুষীন।

২। শয্যা ত্যাগের পরক্ষণ হইতে প্রাতঃস্নান এবং প্রাতরুপাসনা শেষ না হওয়া পর্য্যন্ত, বিশেষ আবশ্যক না থাকিলে, কথা না বলাই ভাল; কারণ এই ব্রাহ্মমুহূর্ত্ত বা অমৃত বেলা, ভগবানের নাম কীর্ত্তন এবং লীলা স্মরণ করিবার প্রকৃত সময়। এই সময় যাঁহারা ভগবানের নাম স্মরণ এবং কীর্ত্তন করেন, তাঁহারাই ভাগ্যবান্ তাঁহাদের সমস্ত দিন পবিত্রভাবে অতিবাহিত হয়।

৩। মল মূত্র পরিত্যাগ বিধিঃ—দিবসে উত্তর মুখ, রাত্রিতে দক্ষিণ মুখ, এবং সন্ধি সময়ে উত্তর মুখ, (২) হইয়া, বাম হস্তদ্বারা অণ্ডদ্বয়ের শিরা সমূহ দৃঢ়রূপে টিপিয়া ধরিয়া (৩), এবং দন্তে দন্ত দৃঢ়-

পশ্চিমে যামে—শেষার্দ্ধ প্রহরে। তত্রাপি সূর্য্যোদয়াৎ প্রাগর্দ্ধ প্রহরে দ্বৌ মুহূর্ত্তৌ। তত্রাদ্যো ব্রাহ্মঃ দ্বিতীয়ে রৌদ্রঃ॥ আহ্নিক তত্ত্বম্॥ প্রাতঃকৃত্যাধ্যায়ঃ॥

উক্তঞ্চ মনুনা—"উত্থায় পশ্চিমে যামে কৃত শৌচ সমাহিতঃ॥"

(২) "মূত্রোচ্চার সমুৎসর্গং দিবা কুর্য্যাদুদঙ্মুখঃ।
দক্ষিণাভিমুখো রাত্রৌ সন্ধ্যয়োশ্চ যথা দিবা॥" মনু
অত্র উচ্চারং—পুরীষং।

(৩) এই প্রকরণ দ্বারা একশিরা ব্যারাম প্রশমিত হয় এবং যৌবনোদয়ের পূর্ব্ব হইতে এই নিয়ম পালন করিলে উক্ত রোগের আক্রমণ হইতে রক্ষা পাওয়ার বিশেষ সম্ভাবনা

রূপে চাপিয়া (৪) নগ্ন পদে, চক্ষু, মুখ, নাসা এবং কর্ণরন্ধ্র ও মস্তক বস্ত্রাচ্ছাদনে আবৃত করিয়া, বাক্ সংযত হইয়া, পুরীষ ত্যাগ করিবে। (৫) ঐ সময় যজ্ঞোপবীত মালার ন্যায় পৃষ্ঠদেশে রাখিবে; যদি উত্তরীয় বস্ত্র না থাকে তবে যজ্ঞোপবীত দক্ষিণ কর্ণে ধারণ করিয়া মল মূত্র পরিত্যাগ করিবে (৬) ঐ স্থানে অধিকক্ষণ বসিয়া থাকিবে না। (৭) পীড়িত না হইলে অর্থাৎ সুস্থ শরীরে, কেহ ইচ্ছা

---

(৪) যাঁহাদের দন্তবসা আছে তাঁহাদের পক্ষে এই নিয়ম বিশেষ উপকারী। যাঁহাদের ঐ রোগ হয় নাই, তাঁহারা এই নিয়ম পালন করিলে, ভবিষ্যতে, ঐ রোগে আক্রান্ত না হওয়ারই সম্ভাবনা।

(৫) "শিরঃ প্রাবৃত্য (আচ্ছাদ্য) বাসসা। বাচং নিয়ম্য যত্নেন ষ্ঠীবনোচ্ছাসবর্জ্জিতঃ। কুর্য্যান্মূত্র পুরীষে তু শুচৌদেশে সমাহিতঃ॥" বিষ্ণুপুরানম্॥

"উচ্চারে * * চৈব প্রস্রাবে দন্তধাবনে।
স্নানে ভোজন কালে চ * * মৌনং সমাচরেৎ॥" হারিতঃ॥

(৬) "কৃত্বা যজ্ঞোপবীতন্তু পৃষ্ঠতঃ কণ্ঠ লম্বিতং॥"

"যদ্যেকবস্ত্রো যজ্ঞোপবীতং পবিত্রং দক্ষিণে কর্ণে কৃত্বা বিণ্মূত্রমাচরেৎ॥" স্মৃতৌ॥

(৭) "তিষ্ঠেন্নাতিচিরং তস্মিন্নৈব কিঞ্চিদুদীরয়েৎ॥ আহ্নিকতত্ত্বম্॥"

করিয়া সন্ধ্যাকালে মলাদি ত্যাগ করিবে না। (৮) দিবাভাগে অথবা রাত্রিতে, যে কোন সময়ই হউক না কেন, ছায়া কিম্বা অন্ধকারপ্রদেশে, মলমূত্র ত্যাগ করিতে হইলে, মনস্তুষ্টি অনুসারে যে কোন মুখে উপবিষ্ট হইতে পারিবে। (৯) ঐ সময় থুথু নিক্ষেপ ও ফুৎকার দেওয়া নিষিদ্ধ।

পথে, ভস্মে, গোষ্ঠে, হলকৃষ্ট ভূমিতে, জলে, চিতাতে, ইষ্টক স্তূপে, পর্ব্বতে, জীর্ণ দেবালয়ে, বল্মীকে, প্রাণিবিশিষ্ট গর্ত্তে, গমন করিতে করিতে, দণ্ডায়মান হইয়া এবং নদীতীরে, মলমূত্রোৎসর্গ করিবে না। (১০) পাদুকা পরিধান করিয়া মলাদি

---

(৮) "বিন্মূত্রমাচরেন্নিত্যং সন্ধ্যায়াং পরিবর্জ্জয়েৎ॥" সন্ধ্যায়াম পরিবর্জ্জযেদিতি তু পীড়িতেরপবম॥ আহ্নিকতত্ত্বম্॥

(৯) "ছায়ায়াম অন্ধকারে বা রাত্রাবহনি বা দ্বিজঃ।
যথা সুখমুখঃ কুর্য্যাৎ * * " মহাভারতে॥

(১০) "ন মূত্রং পথি কুর্ব্বিত ন ভস্মনি ন গোব্রজে।
ন ফালকৃষ্টে ন জলে ন চিত্যাং ন চ পর্ব্বতে॥
ন জীর্ণ দেবায়তনে ন বল্মীকে কদাচন।
ন সসত্ত্বেষু গর্ত্তেষু ন গচ্ছন্নাপি সংস্থিতঃ॥
ন নদীতীরমাসাদ্য ন চ পর্ব্বতমস্তকে॥" মনুঃ

অত্র গোব্রজে—গোষ্ঠে। ফালকৃষ্টে—হলকৃষ্টস্থানে। চিত্যাং—শ্মশানে। সংস্থিতঃ—উত্থিতঃ, দণ্ডায়মানঃ। আসাদ্য—প্রাপ্য॥

ত্যাগ করিবে না। মল মূত্র ত্যাগ অতি নির্জ্জনে করিবে। (১১)

৪। শৌচ।—বাহ্য অভ্যন্তর ভেদে শৌচ দুই প্রকার; মৃত্তিকা ও জলদ্বারা বাহ্য শৌচ এবং ভাব-শুদ্ধি দ্বারা অন্তর শৌচ। বহু গঙ্গাজল দ্বারা, পর্ব্বত পরিমাণ মৃত্তিকা দ্বারা, মৃত্যু পর্য্যন্ত স্নাতক (শৌচ-কারী) হইলেও ভাবদুষ্ট (বিশ্বাস-শূন্য-মানস) ব্যক্তি শুদ্ধ হয় না। (১২)

ধর্ম্মজ্ঞ ব্যক্তি অধঃশৌচে দক্ষিণ হস্ত যোগ করিবেন না। সেই প্রকার বাম হস্ত দ্বারা নাভির ঊর্দ্ধস্থান শোধন করিবেন না। উভয় হস্ত কার্য্যক্ষম হইলে এই নিয়ম, পরন্তু ব্রণাদি দ্বারা স্ব স্ব কার্য্য করিতে অক্ষম হইলে, প্রত্যেক হস্তে উভয় কার্য্য চলিতে পারিবে। (১৩)

---

(১১) "* * রহঃ কুর্য্যান্নির্হারঞ্চৈব সর্ব্বদা॥"
বিষ্ণুপুরাণম্॥ অত্র নির্হারঃ—মূত্রপুরীষোৎসর্গঃ।

(১২) "শৌচন্তু দ্বিবিধং প্রোক্তং বাহ্যমভ্যন্তরন্তথা।
মৃজ্জলাভ্যাং স্মৃতং বাহ্যং ভাবশুদ্ধিস্তথান্তরম্॥
গঙ্গাতোয়েন কৃৎস্নেন মৃদ্ভারৈশ্চ নগোপমৈঃ।
আ মৃত্যোঃ স্নাতকশ্চৈব ভাবদুষ্টো ন শুদ্ধ্যতি॥"॥
আহ্নিক তত্ত্বম্, অথ শৌচং॥

(১৩) "ধর্ম্মবিদ্দক্ষিণং হস্তমধঃশৌচে ন যোজয়েৎ।

মলাদি ত্যাগ করিয়া প্রথমতঃ পরিষ্কার মৃত্তিকা দ্বারা গুহ্যদেশ লেপন করিবে। তৎপর জল দ্বারা ধৌত করিবে। ইহাতে অর্শরোগ প্রশমিত হয়। প্রস্রাবদ্বারেও, মূত্র ত্যাগান্তে বা স্বপ্নদোষাদিজনিত বিন্দুপাতান্তে, ঐরূপে মৃত্তিকা লেপন করিয়া, জল দ্বারা ধুইয়া ফেলিলে, উপদংশাদি অনেক কঠিন কঠিন পীড়ার আক্রমণ হইতে রক্ষা পাওয়া যায়। (১৪) বল্মীক, মূষিকোৎখাত, জলমধ্যস্থিত, শৌচাবশিষ্ট, গৃহ হইতে লেপ সম্ভবা, মৃত কীটাদি-যুক্ত, লাঙ্গলোদ্ধৃত, সকর্দ্দম, এই সকল মৃত্তিকা শৌচকর্ম্মে গ্রহণ করিবে না। (১৫)

তথৈব বামহস্তেন নাভের্দ্ধং নশোধয়েৎ ॥
প্রকৃতি স্থিতিরেষা স্যাৎ, কারণাদুভয়ক্রিয়া ॥"
দেবলঃ ॥

অত্র প্রকৃতিস্থিতিঃ—উভৌ করৌ যদি উভয় কর্ম্ম যোগ্যৌ স্থিতাবিত্যর্থঃ ॥ কারণাৎ—রোগাদেঃ ॥

(১৪) "হস্তাভিঘাতান্নখদন্তপাতাদধাবনাচ্চ" * * ।
ভবন্তি শিশ্নে * * উপদংশা বিবিধাপচারৈঃ ॥"
মাধবনিদানে ॥

(১৫) "বল্মীক মূষিকোৎখাতাং মৃদমন্তর্জলাং তথা।
শৌচাবশিষ্টং গেহাচ্চ ন দদ্যাল্লেপ সম্ভবাং ॥
অন্তঃ প্রাণ্যবপন্নাঞ্চ হলোৎখাতাং সকর্দ্দমাম্ ॥"
বিষ্ণুপুরাণম্ ॥

দিবাভাগে ও সান্ধকালে উত্তর মুখে এবং রাত্রিতে দক্ষিণমুখ হইয়া (১৬) বাক্য সংযমপূর্ব্বক, গন্ধক্ষয় পর্য্যন্ত, শুদ্ধ মৃত্তিকাদ্বারা হস্ত পদাদি ধৌত করিবে (১৭) হাতের নখের ভিতর মাটী থাকিলে, তৃণাদি দ্বারা তাহা বাহির করিয়া (১৮) হস্তদ্বয় উত্তমরূপে পরিষ্কার করিবে। যে স্থানে শৌচকার্য্য সম্পাদন করিবে, সে স্থানকে পরিষ্কার করিবে। (১৯)

শৌচাভ্যাসের ফল,—শৌচাভ্যাস বশতঃ ক্রমশঃ সত্ত্ব, শুচিতা, প্রভৃতি প্রাদুর্ভূত হয়। শৌচ সাধিত হইলে সত্ত্ব প্রকাশ হয়, সত্ত্ব প্রকাশ হইলে মনের নিত্য প্রীতি হইয়া থাকে, মনের নিত্য প্রীতি হইলেই চিত্তের একাগ্রতা জন্মে, চিত্তের একাগ্রতা জন্মিলেই ইন্দ্রিয় পরাজয় হয়, এবং পরাজিত হইলেই, ইন্দ্রিয়-গণ বাহ্য বিষয় হইতে প্রতিনিবৃত্ত হয় এবং চিত্ত আত্মদর্শনে সক্ষম হয়। এই অবস্থায় রজঃ এবং তমগুণ অন্তর্হিত হয়, এবং মানবগণ সুখে বিগতস্পৃহ

---

(১৬) "উদঙ্মুখো দিবাকুর্য্যাদ্রাত্রৌ চেদ্দক্ষিণামুখঃ।"
ব্রহ্মাণ্ডপুরাণে॥

(১৭) গন্ধলেপ ক্ষয়করং শৌচং কুর্য্যাদতন্দ্রিতঃ॥" যাজ্ঞবল্ক্যঃ।

(১৮) "কৃত্বা নখচ্ছিদ্রশোধনং তৃণাদিনা।" শঙ্খদক্ষৌ॥

(১৯) যস্মিন্ স্থানে কৃতং শৌচং বারিণা তদ্বিশোধয়েৎ॥"
ঋষ্যশৃঙ্গঃ॥

এবং দুঃখে অনুদ্বিগ্নমনা, "বীত রাগঃ ভয়ঃ ক্রোধঃ হইয়া সদানন্দে কালাতিপাত করেন।" (২০) আর্য্য অন্তেবাসীগণ, ব্রহ্মচর্য্য অবলম্বন করিয়া. ৩৬ বৎসর বয়স পর্য্যন্ত (২১) এইরূপ আদর্শ আচার্য্য-গণের আদেশানুসারে, বেদাধ্যয়ন ও শারীরিক, মানসিক এবং আধ্যাত্মিক উন্নতি বিধান দ্বারা, ছাত্র-জীবনের যথার্থ সার্থকতা সম্পাদন করিয়া, জননী এবং জন্মভূমির মুখ উজ্জ্বল করিতেন। গুরু-শিষ্যের এইরূপ মধুর ভাব সংযোগে যে প্রভূত অমৃতরাশি উৎপন্ন হইবে তাহাতে আর সন্দেহ কি? উভয় পক্ষের কর্ত্তব্যজ্ঞানাভাবে, আজ গুরু শিষ্য তথা শিক্ষক ছাত্রের মধ্যে, ঘোরতর সম্বন্ধবিপর্য্যয় উপস্থিত হইয়া, কি ভীষণ অবস্থান্তর ঘটিয়াছে!

৫। দন্তধাবন,—দন্তধাবন না করিয়া কোন কার্য্যই করিবে না। (২২) সূর্য্যোদয়ের পূর্ব্বে, আঠালিয়া মাটী দ্বারা, পূর্ব্ব বা উত্তরমুখ হইয়া (২৩)

(২০) পাতঞ্জল দর্শনম্—সাধনপাদঃ ॥ ৪১ ॥

(২১) "ষট্ত্রিংশদাব্দিকং চর্য্যং গুরৌ ত্রৈবেদিকং ব্রতম্॥" ১ মনুঃ, ৩য়, অঃ ॥

(২২) "মুখে পর্য্যুষিতে নিত্যং ভবত্যপ্রযতো নরঃ।
তস্মাৎ সর্ব্বপ্রযত্নেন ভক্ষয়েদ্দন্তধাবনম্॥
অত্র ভক্ষয়েৎ—কুর্য্যাৎ॥ বৃদ্ধশাতাতপঃ॥

(২৩) "দন্তধাবনমদ্যাৎ প্রাঙ্মুখোদঙ্মুখোবেতি।" বিষ্ণুঃ

প্রথমতঃ মুখাভ্যন্তর, দন্তের মূলদেশ, এবং জিহ্বার নিম্ন ও উপরিভাগকে সম্পূর্ণরূপে পরিষ্কার করিবে। তৎপর অনামিকা ও অঙ্গুষ্ঠাঙ্গুলী দ্বারা (২৪) উপযুক্ত দন্তকাষ্ঠ (২৫) ধারণ করিয়া, দন্তধাবন এবং রসনা পরিষ্কার করা উচিত।

নিষিদ্ধ দিবস,—শ্রাদ্ধ, জন্ম, বিবাহ, ব্রত ও উপবাস এবং প্রতিপদ, ষষ্ঠী, অষ্টমী, নবমী, চতুর্দ্দশী, অমাবস্যা, পূর্ণিমা ও সংক্রান্তিতে, কাষ্ঠদ্বারা দন্ত-ধাবন করিবে না; (২৬) পত্রাদি দ্বারা করিবে। (২৮) কিন্তু প্রত্যহ জিহ্বা পরিষ্কার করা কর্ত্তব্য। (২৯) তৃণ, অঙ্গার, কপাল (খাপরা) প্রস্তর,

---

(২৪) তাঙ্গুষ্ঠানামিকাঙ্গুষ্ঠৌ বর্জ্জয়েদ্দন্ত ধাবনম্॥”

পরাশর ভাষ্যে বৃদ্ধ যাজ্ঞবল্ক্যঃ॥

(২৫) “খদিরশ্চ করঞ্জশ্চ তথা বটঃ। আম্র নিম্বৌ তথৈবচ” ॥ নৃসিংহ পুরাণম্॥

(২৬) শ্রাদ্ধে জন্মদিনে চৈব বিবাহেঽজীর্ণ সম্ভবে।

ব্রতে চৈবোপবাসে চ বর্জ্জয়েদ্দন্তধাবনম্॥” ॥১ বিষ্ণুঃ পর্ব্বস্বপি চ বর্জ্জয়েৎ॥” মহাভারতম॥

(২৭) “পত্রৈর্বস্ত্রী।” শাতাতপঃ॥

(২৮) “অপাং দ্বাদশ গণ্ডূষৈ মুখশুদ্ধির্বিধিয়তে॥”

নৃসিংহ পুরাণম্॥

(২৯) “জিহ্বোল্লেখ সদৈবহি।” শাতাতপঃ॥

বালুকা, লোহ, চর্ম্ম; এই সকল বস্তু দ্বারা কদাচ দন্ত-ধাবন করিবে না। (৩০)

(৫৬)। প্রাতঃস্নান,—ব্রাহ্মমুহূর্ত্তই প্রাতঃস্নানের মুখ্য কাল। সূর্য্যোদয়ের পূর্ব্বের ৯৬ মিনিটের পূর্ব্বার্দ্ধ অর্থাৎ ৪৮ মিনিট ব্রাহ্মমুহূর্ত্ত। এই সময় স্নান করাই প্রশস্ত। কিন্তু এই সময় ঠিক করা নিতান্ত কঠিন। অতএব অরুণোদয়কালে অর্থাৎ পূর্ব্বদিক যখন রক্তাভ হইয়া উঠে তখনই স্নান করিবে। (৩১) ব্রহ্মচর্য্যাবস্থায় তৈল দ্বারা, সমস্তক সর্ব্বাঙ্গ অভ্যঞ্জন সম্পূর্ণরূপে নিষিদ্ধ। (৩২)

৭। উপাসনা,—সূর্য্যোদয়ের পূর্ব্বে ২৪ মিনিট, এবং ২৪ মিনিট পর পর্য্যন্ত, প্রাতরুপাসনার সময়। (৩৩) প্রাতঃস্নানের পর ভগবদারাধনায় প্রবৃত্ত

---

(৩০) "তৃণাঙ্গার কপালাশ্ম বালুকায়স চর্ম্মভিঃ।
দন্তধাবন কর্ত্তারো ভবন্তি পুরুষাধমাঃ॥"

পদ্মপুরাণম্।

(৩১) তৎকালমাহ বিষ্ণুঃ "প্রাতঃস্নায়াদরুণকিরণ গ্রস্তাং প্রাচীমবলোক্য স্নায়াদিতি॥" সমুদ্রকুরধৃতে ভারতে॥

(৩২) "বর্জ্জয়েৎ অভ্যঞ্জনম্॥" ১৭৭—১৭৮ মনুঃ, ২য়, অঃ।

(৩৩) "প্রাতঃসন্ধ্যাং সনক্ষত্রামুপাসীত যথাবিধি॥"

যাজ্ঞবল্ক্যঃ।

হইবে। (৩৪) সাধারণতঃ স্বস্তিকাসনে, শুদ্ধ স্থানে উপবেশন (৩৫) করিবে। ঐ সময় কাহারও সহিত কথা বলিবে না। স্থিরভাবে, (৩৬) সরল প্রার্থনা দ্বারা, স্বীয় আরাধ্যদেবের নিকট আত্মনিবেদন করিবে। উপাসনার সময় অন্য বাক্য উচ্চারণ করিবে না এবং ক্রোধ, মোহ, ক্ষুৎ, নিদ্রা, ষ্ঠীবন ও স্ত্রীলোক দর্শন, বর্জ্জন করিবে। উপাসনাই আত্মোন্নতির প্রধান উপায়। নিয়ত সরল উপাসনা দ্বারাই, মানবগণ, শ্রীভগবানের রাজ্যের নিকটবর্ত্তী হইতে পারেন। কি শারীরিক, কি মানসিক, কি আধ্যাত্মিক, কি সাংসারিক,—এই সকল প্রকার উন্নতিই, ভগবদুপাসনা দ্বারা, লাভ করা যাইতে পারে। অতএব কালবিলম্ব না করিয়া, সকলেরই, এ কার্য্যে তৎপর হওয়া উচিত। এই জন্যই ঋষিগণ, আর্য্যসন্তানদিগকে ব্রহ্মচর্য্যাবস্থায়, প্রথমেই এ সমস্ত

---

(৩৪) "নিত্যং স্নাত্বা শুচিঃ কুর্য্যাদ্দেবর্ষিপিতৃতর্পণম্।
দেবতাভ্যর্চ্চনঞ্চৈব * * * * * * * * ১৭৬।

মনুঃ—২য়, অঃ॥

(৩৫) "আসীনঃ সম্ভবাৎ"। ৪। ১। ৭। বেদসূত্রম্॥

(৩৬) "অচলত্বঞ্চাপেক্ষ্য"। ৪। ১। ৯। ঐ।

বিষয় উপযুক্তরূপে শিক্ষা দিতেন। (৩৭) নিতান্ত দুঃখের বিষয়, আজ কাল অনেক সময়, বালকগণ, অথবা ছাত্রগণ, উপযুক্ত শিক্ষাবিধানাভাবে, উপাসনার আবশ্যকতা না জানিয়া; অতএব উপযুক্ত অনুষ্ঠানাভাবে উহার উপকারিতা উপলব্ধি করিতে না পারিয়া, প্রত্যুষে অযথা সময় নষ্ট হয় বলিয়া, এই সর্ব্বহিতকর অনুষ্ঠানটি ত্যাগ করিতেছেন। সরল ঈশ্বরারাধনার অভাবেই আজ এত দুর্গতি।

উপাসনার ফল,—যথা ধেনুর শরীরস্থিত দুগ্ধজ ঘৃত পদার্থ তদ্দেহে থাকিয়াও অঙ্গের পোষণ করে না, কিন্তু মন্থন ক্রিয়াদ্বারা সেই ঘৃত প্রস্তুত হইলে ঐ ধেনুদিগেরও ঔষধরূপে পরিণত হয় (আজ্যমায়ুঃ ইতি); সেইরূপ (শরীরস্থ ঘৃতবৎ) জগদীশ্বর, উপাসনা ব্যতীত, নরগণের প্রত্যক্ষরূপে হিতসাধক হন না। (৩৮) শিশুসন্তানের পক্ষে মাতৃস্তন্য

---

(৩৭) "উপনীয় গুরু শিষ্যং শিক্ষয়েচ্ছৌচমাদিতঃ।
আচারমগ্নিকার্য্যঞ্চ সন্ধ্যোপাসনমেব চ॥"
মনুঃ, ২য়ঃ অঃ॥

(৩৮) উপাসনায়াঃ ফলমাহ যোগি যাজ্ঞবল্ক্যঃ—
"গবাং সর্পিঃ শরীরস্থং ন করোত্যঙ্গ পোষণম্।
নিস্হতং কর্ম্মে সংযুক্তং পুনস্তাসাং তদৌষধম্॥

যেরূপ, উপাসনা দ্বারা যে অমৃত পান করা যায়, আত্মার পক্ষে তাহাও ঠিক সেইপ্রকার। উপাসনা দ্বারা আমাদিগের আত্মা ক্রমশঃ অধিকতর দ্রঢ়িষ্ঠ ও বলিষ্ঠ হইয়া উঠে, এবং নানাপ্রকার বাধা বিঘ্ন অতিক্রম করিয়াও উন্নতির পথে ধাবিত হইতে সমর্থ হয়। আত্মোন্নতির পথে অগ্রসর হইতে হইলে জীবের যাহা কিছু প্রয়োজন হয়, উপাসনা দ্বারা অতি সহজে, সে সমস্তই লাভ করা যায়; অধিক কি উপাসনাই আত্মার সর্ব্বস্ব. যাহাতে আমরা সর্ব্বদা উপাসনা করিবার অধিকার পাই, তজ্জন্যও পরমেশ্বরের নিকট সর্ব্বদা প্রার্থনা করিতে হয়।

বিদ্যা তপঃ প্রাণনিরোধ মৈত্রী
তীর্থাভিষেক ব্রত দান জপ্যৈঃ।
নাত্যন্ত শুদ্ধিং লভতেঽন্তরাত্মা
যথা হৃদিস্থে ভগবত্যনন্তে॥ ১১। ১৯।

ভাগবত।

"অনন্ত পরমেশ্বরকে হৃদয়ে ধারণ করিতে পারিলে মানবের অন্তরাত্মা যে প্রকার শুদ্ধি প্রাপ্ত হয়, সে প্রকার আত্যন্তিক শুদ্ধি কি বিদ্যা, কি

এবং সর্ব্ব শরীরস্থ সর্পির্বৎ পরমেশ্বরঃ।
বিনা চোপাসনাং দেবো ন করোতি হিতং নৃষু॥"

তপস্যা, কি প্রাণ-নিরোধরূপযোগ সাধন, কি সর্ব্ব-ভূতে মিত্র ব্যবহার, কি তীর্থসেবা, কি ব্রত, দান বা জপ, কিছুতেই প্রাপ্ত হইতে পারে না।

গীতাতে শ্রীভগবান বলিয়াছেন,—

তেষাং সততযুক্তানাং ভজতাং প্রীতিপূর্ব্বকম্।
দদামি বুদ্ধিযোগং তং যেন মামুপযান্তি তে ॥
তেষামেবানুকম্পার্থমহমজ্ঞানজং তমঃ।
নাশয়াম্যাত্মভাবস্থো জ্ঞানদীপেন ভাস্বতা ॥

১০। ১০—১১ ॥

যাঁহারা নিরন্তর উদ্‌যুক্ত হইয়া প্রীতিপূর্ব্বক ভজনা করেন, তাঁহাদিগকে আমি সেই জ্ঞানরূপ উপায় প্রদান করি, যদ্দ্বারা তাঁহারা আমাকে প্রাপ্ত হন, এবং তাঁহাদের প্রতি অনুগ্রহ করিয়া, তাঁহা-দের বুদ্ধিতে অবস্থান পূর্ব্বক, তাঁহাদের অজ্ঞানান্ধ-কার, দেদীপ্যমান্ জ্ঞান-বর্ত্তিকা দ্বারা নষ্ট করি; অর্থাৎ তাঁহাদিগকে জ্ঞান প্রদান করিয়া মুক্তি দিই'।

৮। অনন্তর ২৪ মিনিটকাল হস্তপদাদি সঞ্চালন এবং আসনাদি (৩৯) অভ্যাস রূপ ব্যায়ামদ্বারা শারীরিক সুস্থতা রক্ষা করা কর্ত্তব্য।

---

(৩৯) সিদ্ধাসন—নির্জ্জন স্থানে, যত্ন পূর্ব্বক, পাদমূল দ্বারা যোনিদেশকে (গুহ্য এবং লিঙ্গ মূলের মধ্যস্থান)

আসন সাধনের ফল,—আসনাভ্যাস দ্বারা সর্ব্ব প্রকার দ্বন্দ্ব অর্থাৎ শীত গ্রীষ্ম, ক্ষুধা ও তৃষ্ণা, নিদ্রা তন্দ্রা, আলস্য, রাগ দ্বেষ ও অবসাদ ইত্যাদি নিবৃত্ত হইয়া যায়। যথানিয়মে পদ্মাদি আসন বন্ধন অভ্যাস করিলে, শরীর নিরোগ এবং কর্ম্মক্ষম হয়। অতএব উপাসনাদির যে বিশেষ সুবিধা হয় তাহা সহজেই উপলব্ধি হইতে পারে। (৪০) আসন বদ্ধ হইয়া

আপীড়ণ করতঃ, শিশ্নোপরি অপর পাদমূলকে সংস্থাপন করিয়া, অবক্রে শরীরে, উপবেশন করিবে॥

পদ্মাসন,—বাম ঊরুর উপরে দক্ষিণ পাদ ও বাম হস্ত চিৎ করিয়া রাখিবে এবং দক্ষিণ ঊরুর উপর বাম চরণ ও দক্ষিণ হস্ত চিৎ করিয়া রাখিয়া, নাসাগ্রে দৃষ্টি স্থাপন পূর্ব্বক, সরল ভাবে উপবেশন করিবে।

স্বস্তিকাসন,—জানু এবং ঊরুর মধ্যে সম্যক পাদতলদ্বয়কে সংস্থাপন করতঃ, সমকায় হইয়া, সুখে উপবিষ্ট হইবে। এই আসন প্রভাবে শরীর ব্যাধি মুক্ত হয়।

মৎস্যাসন,—মুক্ত পদ্মাসন বিন্যাস পূর্ব্বক কনুই দ্বয় দ্বারা শিরোদেশ পরিবেষ্টন করতঃ চিৎ হইয়া শয়ান হইবে। এই আসন অভ্যাস দ্বারা কামরিপু নিরুদ্ধ হয়॥

শবাসন,—বাহুদ্বয়ে মস্তক রক্ষা করিয়া সরল ভাবে, চিৎ হইয়া শয়ন করাকেই শবাসন বলে॥ ঘেরণ্ড সংহিতা।

(৪০) পাতঞ্জল দর্শনম্ সাধনপাদঃ॥ ৪৮॥

নিষ্কম্পভাবে অবস্থান করিলে সর্ব্বদা সুখ অনুভূত হইয়া থাকে, কোনরূপ চিত্তের উদ্বেগ থাকে না।" (৪১)

৯। ব্যায়ামান্তে, বিশ্রামের পর, অল্প পরিমাণ তিক্ত দ্রব্যাদি (৪২) অথবা ছোলা, আদা, সৈন্ধব ভক্ষণ করিলে পিত্ত দমন হয়।

১০। সিদ্ধাসন, পদ্মাসন বা স্বস্তিকাসনে (৪৩) সমগ্রীব হইয়া একান্ত মনোযোগের সহিত পাঠাভ্যাসাদি করিবে। বক্রভাবে উপবেশন করিলে মেরুদণ্ড এবং ফুসফুসের ক্রিয়া সুচারুরূপে সম্পন্ন হইতে পারে না; সুতরাং পরিণামে নানাবিধ রোগোৎপত্তি হইয়া থাকে। অতএব এ বিষয়ে বিশেষ সতর্ক হওয়া উচিত। পাঠের সময় কাহারও সহিত বাক্যালাপ করিবে না, কারণ তদ্দ্বারা মনোযোগ ভঙ্গ হয় এবং চিত্ত চঞ্চল হওয়াতে পাঠের ক্ষতি হয়।

১১। যথা নির্দ্দিষ্ট পাঠাদি সমাপন করিয়া মাধ্যাহ্নিক স্নান এবং উপাসনা করিবে।

---

(৪১) পাতঞ্জল দর্শনম্, সাধন পাদঃ ॥ ৪৬ ॥

(৪২) পাটপাতা (নালতা, গুরুতা) ভিজান জল, হেলঞ্চা ডাঁটার ডগা ইত্যাদি ॥

(৪৩) অষ্টম সূত্রের নোট দেখ ॥

১২। ভোজন বিধি,—প্রকৃতিভেদে, গুণত্রয়ের ক্রমোৎকর্ষানুসারে, জীবগণ, তিনভাগে বিভক্ত যথা সাত্ত্বিক (৪৪) রাজসিক (৪৫), তামসিক (৪৬)। সেইপ্রকারে আবার আহারও তিন ভাগে বিভক্ত যথা সাত্ত্বিক (৪৭), রাজসিক (৪৮), এবং তাম-

---

(৪৪) "শম, দম, ক্ষান্তি, তুষ্টি, বিবেক, বিচার।
স্বধর্ম্ম বর্দ্ধিষ্ণু, সত্য, আত্মরতি আর॥
শ্রদ্ধা, লজ্জা, দয়া, ব্যয়, শীলতা, বিনয়।
বৈরাগ্য, ঋজুতা, স্মৃতি, সত্ত্বগুণে হয়॥" আমি কে? ৬৯পৃ

(৪৫) "কামনা, বিষয় ভোগ, অন্যায় উদ্যম।
হাস্য, বীর্য্য, চেষ্টা, তৃষ্ণা, দর্প, ভয়, ভ্রম॥
ভেদ বুদ্ধি, মদোৎসাহ, স্তুতির প্রিয়তা।
এই সব গুণাবলী রজোগুণ যথা॥" ঐ—৬৯পৃঃ।

(৪৬) "ক্রোধ, লোভ, মিথ্যা, হিংসা, মোহ, অহঙ্কার।
যাচিঞা, কলহ, শ্রম, অনুদ্যম আর॥
বিষাদ, আলস্য, তন্দ্রা, শোক, পীড়া যত।
তমোগুণে সমুদয় হয় অনুগত। ঐ—৬৯ পৃঃ।

(৪৭) "আয়ুঃ সত্ত্ব বলারোগ্য সুখপ্রীতি বিবর্দ্ধনাঃ।
রস্যাঃস্নিগ্ধাঃ স্থিরা হৃদ্যা আহারাঃ সাত্ত্বিকপ্রিয়াঃ॥"

(৪৮) "কট্বম্ল লবণাত্যুষ্ণ তীক্ষ্ণ রুক্ষ বিদাহিনঃ।
আহারা রাজসস্যেষ্টা দুঃখ শোকাময় প্রদাঃ॥"

সিক (৪৯)। সাধারণতঃ যে, যে প্রকৃতির লোক, তাহার নিকট সেই প্রকার আহার্য্যই প্রিয়। এখন সত্বগুণী ব্যক্তি যদি তমোগুণী এবং পক্ষান্তরে তমোগুণী ব্যক্তি যদি সত্বগুণী আহার্য্য গ্রহণে তৎপর হয়, তাহা হইলে নিশ্চয়ই তাহাদের প্রকৃতিবিপর্য্যয় ঘটিবে। কারণ যে যেরূপ অন্ন ভক্ষণ করে, তাহার মন ও তদনুরূপই হয়। ভুক্তদ্রব্যসমূহ, উপযুক্তরূপে জীর্ণ হইয়া, রক্ত, মাংস, অস্থি, মজ্জা ও শুক্ররূপে পরিণত হয়; এইরূপেই মানবদেহ গঠিত হয়। শারীরিক সুস্থতা ও অসুস্থতার উপর মানসিক প্রফুল্লতা এবং বিমর্ষতা, সম্পূর্ণরূপে না হউক, কতক পরিমাণে যে নির্ভর করে, তাহাতে আর কোন সন্দেহ নাই, সুতরাং ভুক্ত দ্রব্যানুসারে যে দেহের গঠন ও মনের গতি বিভিন্ন হইয়া থাকে ইহা বোধহয় প্রত্যেকেই স্বীকার করিবেন। কাঁচা মাংসভোজী অসভ্য বর্ব্বর এবং অর্দ্ধ সিদ্ধ ও পক্ক মাংসভোজী অন্যান্য অর্দ্ধ সভ্যগণের সহিত, নিরামিষভোজী সুসভ্য আর্য্যগণের তুলনা করিলেই

(৪৯) "যাতযামং গতরসং পুতিপর্য্যুষিতঞ্চযৎ।
উচ্ছিষ্টমপি চামেধ্যং ভোজনং তামস প্রিয়ম্॥
শ্রীভগবদ্গীতায়ং॥

এবিষয়ে নিঃসন্দেহ হওয়া যায়। আমমাংসভোজী বর্ব্বরগণের মন বাহ্যজগতেই আকৃষ্ট এবং শৌচাদি গুণ হইতে সুদূরে অবস্থিত। আমিষাহারীগণের মন অন্তর্জ্জগতের গভীর তত্ত্বে কথঞ্চিৎ প্রধাবিত হইতে পারে, কিন্তু অধ্যাত্মবিষয়ে একান্তই দুর্ব্বল। পাশব বলের আধিক্য হইলেও, অন্তর্বলে উঁহারা নিরতিশয় দীন ও কৃপণ।

আশু প্রীতিকর আহারে উদর পূরণ করা বুদ্ধিমানের কার্য্য নহে। লোভ অশেষ অনর্থের হেতু। পরিণামদর্শনে কার্য্যবিচার, বুদ্ধিমানের কার্য্য। অতএব সকলেরই সাত্ত্বিক আহার (৫০) করা কর্ত্তব্য। "সত্ত্বাৎ সঞ্জায়তে জ্ঞানম্," অতএব ব্রহ্মচর্য্যাবস্থায় বিশেষরূপে সত্ত্বগুণী হইতে না পারিলে, জ্ঞানার্জ্জন এবং ইন্দ্রিয়গ্রাম নিরোধের চেষ্টা বৃথা। ব্রহ্মচর্য্যাবস্থায় এরূপ আহার গ্রহণ করিবে যাহাতে শরীর ও মন পবিত্র থাকে, দেহ ধাতু সংরক্ষিত হয়, খাদ্যগুলি সারবান্ হয়, এবং সহজে জীর্ণ হইয়া শারীর কার্য্যে বিনিয়োজিত হয়। আপাততঃ আমাদের ইন্দ্রিয় ও মন আশু প্রীতিজনক বিষয়ে সহজে প্রবৃত্তি হয়। উহাতে অশেষ অকল্যাণ

(৫০) ৪৭ সূত্রের নোট দেখ।

জন্মে। কোন্ সময়ে কোন্ বিষয়ের প্রতি নিরাকাঙ্ক্ষ হইতে হইবে, পূর্ব্বে ব্রহ্মচারীগণ, স্বীয় স্বীয় আচার্য্য সমীপে তৎসমুদয় সম্যকরূপে জ্ঞাত হইতেন। কিন্তু অধুনা, দুর্ভাগ্যবশতঃ অবস্থান্তর ঘটিয়াছে, সুতরাং শাস্ত্র ও শিষ্ট আর্য্যগণের অনুসরণ আবশ্যক।

আতপ চাউলের সহিত কাঁচাকলা সিদ্ধ দিয়া, সৈন্ধব ব্যতীত, গব্যঘৃত সংযোগে যে অন্ন গ্রহণ, ইহাই সর্ব্বাপেক্ষা উৎকৃষ্ট। একান্ত অসুবিধাজনক বোধ হইলে, আতপান্ন, ছোলা এবং মুগের ডাইল, কাঁচাকলা, আলু, পটোল ইত্যাদি তরকারী, শুদ্ধ টাটকা গব্যঘৃত, দুগ্ধ, মাখন এবং সুখাদ্য পক্ক ফল প্রভৃতি নিরামিষ ভোজনই প্রশস্ত। এই সমস্ত আহার্য্য অতীব সারবান্ এবং চিত্তচাঞ্চল্যবিরোধী, অতএব এইরূপ খাদ্যই সর্ব্বোৎকৃষ্ট। সর্ব্বদা নির্ম্মল, বিশুদ্ধ, শীতল জল পান করিবে। পরিমিতাহার একান্ত আবশ্যক। নচেৎ সাত্ত্বিক খাদ্যেও অপকার হয়। সময়মত, পরিমাণানুসারে, সাত্ত্বিক আহার্য্য গ্রহণ করিবে। একবালীন অধিক আহার করিবে না। (৫১) এবং ভুক্তদ্রব্য সম্পূর্ণরূপে জীর্ণ না হইলে ভোজন করাও অনুচিত।

---

(৫১) "নচৈবাত্যশনং কুর্য্যাৎ॥" ৫৬॥

মাধ্যাহ্নিক স্নান এবং উপাসনান্তে, হস্তদ্বয়, পাদ-দ্বয় এবং মুখ ধৌত করিয়া (৫২) সানন্দচিত্তে, পবিত্র স্থানে, উপযুক্ত আসনে (৫৩) পূর্ব্বমুখী হইয়া (৫৪) উপবিষ্ট হইবে এবং আহার্য্য দ্রব্য, স্বীয় উপাস্যদেবকে আহ্বান করিয়া, নিবেদন করিবে এবং তৎপর বাক্‌সংযত হইয়া (৫৫) ধীরে ধীরে প্রসাদ গ্রহণ করিবে। উচ্ছিষ্ট বস্তু কদাপি ভক্ষণ

"অনারোগ্য মনায়ুষ্যম স্বর্গ্যঞ্চাতিভোজনম্।
অপুণ্যং লোকবিদ্বিষ্টং তস্মাৎতৎ পরিবর্জ্জয়েৎ॥"
৫৭॥ মনুঃ ২য়, অঃ।

(৫২) "পঞ্চার্দ্রো ভোজনং কুর্য্যাৎ॥"
'হস্তৌ পাদৌ তথৈবাস্যমেষু পঞ্চার্দ্রতা মতা।' ব্যাসঃ॥

(৫৩) "উপলিপ্তে সমেস্থানে শুচৌলঘ্বাসনান্বিতা॥" বৌধায়নঃ॥
"ভুঞ্জীত শুচি পীঠমধিষ্ঠিতঃ॥" হারীতঃ।

(৫৪) "অশ্নীয়াৎ প্রাঙ্মুখঃশুচিঃ॥" ৫১। মনুঃ, ২য়, অঃ॥
"ভুঞ্জীত প্রাঙ্মুখোহন্নানি॥" হারীতঃ॥
"প্রাঙ্মুখঃ ভোজনং কুর্য্যাৎ॥" ব্যাসঃ॥

(৫৫) "নিবেদ্য গুরবেহশ্নীয়াৎ॥" ৫১॥ মনুঃ।
"গ্রাসমৌনং,—হুঙ্কারাদি বর্জ্জিতম—অত্রিঃ।
"মৌনমাস্থিতঃ" ব্যাসঃ॥ "অথ মৌনেন-
যোভুঙ্‌ক্তে স ভুঙ্‌ক্তে কেবলামৃতম্॥" মনুঃ॥
"নিত্যমদ্যাৎ সমাহিতঃ॥" ৫৩॥ মনুঃ ২য়, অঃ॥

করিবে না এবং কাহাকে দিবে না। (৫৬) কাংস্য পাত্রে, ব্রহ্মচারী ভোজন করিবে না। (৫৭)

১৩। মৎস্য, মাংস, মসূরির ডাইল, পেঁয়াজ, রসুন, মাদকদ্রব্যাদি, মরীচ, সর্ষপ, অম্ল, লবণ, মিষ্ট ও তৎসংক্রান্ত দ্রব্য কখনও উদরস্থ করিবে না। (৫৮) এই সমস্ত দ্রব্য ভক্ষণ করিলে শরীরের তাপ অযথা বৃদ্ধি পাইয়া চিত্তচাঞ্চল্য উৎপাদন করে এবং পরিণামে, অপরিমিত বিন্দুপাতদ্বারা শারীরিক দৌর্ব্বল্য অবশ্যম্ভাবী হইয়া উঠে, এইরূপে ইহারা মনুষ্যকে একেবারে অন্তঃসারবিহীন করিয়া ফেলে। (৫৯)

১৪। আহারকালীন জলপান নিষিদ্ধ, বিশেষতঃ যাঁহারা উদরাময় এবং অম্লদোষে ভুগিতেছেন, তাঁহাদের এই নিয়ম পালন করা একান্ত কর্ত্তব্য। আহারের ২ ঘণ্টা পরে জলপান করিলে ভাল হয়।

---

(৫৬) "নোচ্ছিষ্টং কস্যচিদ্দদ্যাৎ ॥" ৫৬ ॥ মনুঃ, ২য়, অঃ ॥

(৫৭) "ব্রহ্মচারী চ বিবর্জ্জয়েৎ কাংস্য পাত্রে চ ভোজনম্ ॥" প্রচেতাঃ ॥

(৫৮) 'বর্জ্জয়েন্মধুমাংসঞ্চ ॥' ১৭৭ ॥ মনুঃ, ২য়, অঃ ॥

(৫৯) "মরণং বিন্দুপাতেন জীবনং বিন্দুধারণাৎ ॥ ভক্তিযোগ

অন্ততঃ ১ ঘণ্টা পরে জলপান করিবে। অভ্যাস্ত হইলে ক্রমে পরিত্যাগ করা কর্ত্তব্য, একান্ত অপারগ হইলে অত্যল্প জল পান করিবে; ইহাতে মলমূত্রের অল্পতা হয় এবং পরিপাকশক্তি বর্দ্ধিত হয়।

১৫। আহারের সময় নিরূপণ,—দক্ষিণ নাসা-রন্ধ্রে শ্বাস বহনকালে কুলকুণ্ডলিনী শক্তি (৬০)

---

(৬০) মূলাধার পদ্মের মধ্যে কুলকুণ্ডলিনী বিরাজিতা:

অথ আধার পদ্মং।

অথাধার পদ্মং সুষুম্নাস্য লগ্নং
ধ্বজাধোগুদোর্দ্ধং চতুঃশোন পত্রং।
অধোবক্ত্রমুদ্যৎ সুবর্ণাভবর্ণৈঃ ...
... ... ॥ ৫ ॥ ষট্চক্র নিরূপণম্ ॥

অস্যার্থঃ—লিঙ্গের নিম্নভাগে এবং গুহ্যের উর্দ্ধদেশে অর্থাৎ লিঙ্গ ও গুহ্য এই উভয়ের সমান মধ্যস্থলে আধার পদ্ম বিরাজিতা। উহা সুষুম্না নাড়ীর মুখ দেশে সংলগ্ন রহিয়াছে। কুলকুণ্ডলিনী প্রভৃতির আধার বলিয়াই এই পদ্ম মূলাধার পদ্ম নামে অভিহিত। এই পদ্ম শোণবর্ণ, চারিটী দল বিশিষ্ট এবং অধোমুখে বিকসিত। ৫ ॥

"তন্মধ্যে লিঙ্গরূপী ... ... কাশীবাসী বিলসতি ... ... ॥"

॥ ১০ ঐ ॥

অস্যার্থঃ—মূলাধার পদ্মের কর্ণিকা মধ্যবর্ত্তী ত্রিকোণ মধ্যে, অধোমুখ, নবপল্লব বর্ণ স্বয়ম্ভু লিঙ্গ বিরাজিত রহিয়াছেন ॥ ১০ ॥

চৈতন্যাবস্থায় থাকেন, সুতরাং কোন দ্রব্য উদরস্থ করিবার সময় উপস্থিত হইলে ঐ সময়েই উদরস্থ করা কর্ত্তব্য। এই সময় আহার করিলে সাত্ত্বিকতা বর্দ্ধিত হয়।

"তস্যোর্দ্ধে বিবতন্তু সোদর লসৎ সূক্ষ্মা জগন্মোহিনী
ব্রহ্মদ্বার মুখং মুখেন মধুরং সাচ্ছাদয়ন্তি স্বয়ং।
শঙ্খাবর্ত্তনিভা নবীন চপলামালা বিলাসাস্পদা
সুপ্তা সর্পসমা শিরোপরিলসৎ সার্দ্ধত্রিবৃত্তাকৃতিঃ॥ ১১॥
কুজন্তী কুলকুণ্ডলী চ মধুরং মত্তালি মালাস্ফুটং
বাচঃ কোমলকাব্য বন্ধ রচনা ভেদাতিভেদ ক্রমৈঃ।
শ্বাসোচ্ছাস বিবর্ত্তনেন জগতাং জীবো যথা ধার্য্যতে
সামূলাম্বুজ গহ্বরে বিলসতি প্রোদ্দাম দীপ্তাবলী॥"
১২॥ ঐ॥

অন্বয়ার্থঃ—ঐ সয়ম্ভু লিঙ্গের ঊর্দ্ধদেশে মৃণালতন্তু সম অতি সূক্ষ্মা জগদ্বিমোহিনী মহামায়া অধিষ্ঠিতা থাকিয়া সতত মূলাধার পদ্ম মধ্যে বিলাসানুভব করিতেছেন। … … তিনি শঙ্খের আবর্ত্তের ন্যায় বেষ্টন বেষ্টিতা, প্রজ্বলিত দীপ্তিশ্রেণী স্বরূপা এবং নবীন চপলমালা সদৃশী অর্থাৎ মেঘের অভ্যন্তর সৌদামিনীবৎ শোভমানা। তিনি ভুজঙ্গের ন্যায় সার্দ্ধত্রি (সাড়েতিন) বেষ্টনে বেষ্টিতা হইয়া স্বয়ম্ভু লিঙ্গের শিরোপরি শয়ানা রহিয়াছেন। ইঁহাকেই কুলকুণ্ডলিনী বলে
॥ ১১—১২ ॥ ঐ।

১৬। নির্ব্বিঘ্ন কাল,—বামনাসারন্ধ্রে শ্বাসবহন কালে কোন দ্রব্যাদি উদরস্থ করিবে না, অর্থাৎ, বামনাসারন্ধ্রে শ্বাসবহনকালীন কুলকুণ্ডলিনী শক্তি (৬১) অচৈতন্যাবস্থায় থাকেন, সুতরাং নিদ্রার উপযুক্ত সময় উপস্থিত হইলে উক্ত সময়ে নিদ্রা যাওয়া কর্ত্তব্য। এই সময় আহার করিলে মলমূত্রের আধিক্য হওয়াতে রিপুর অযথা উত্তেজনা হয়।

১৭। শ্বাস পরিবর্ত্তন প্রণালী,—যে নাসারন্ধ্রে শ্বাস বুঝিবে, তৎপার্শ্বাবলম্বনে বাহুতে মস্তক রক্ষা করিয়া ক্ষণকাল সরলভাবে শয়ন করিয়া থাকিলেই তদ্বিপরীত দিকে শ্বাস বহিবে। যেমন, বামনাসারন্ধ্রে শ্বাস বহিতে থাকিলে, বামপার্শ্বাবলম্বনে, বাম বাহুর উপর মস্তক রক্ষা করিয়া, সরলভাবে শয়ন করিয়া থাকিলে, কিছুকাল পর শ্বাস দক্ষিণ নাসারন্ধ্রে বহিবে। অথবা দক্ষিণ জানুপাতিয়া উপবেশন করিয়া বাম হাঁটু উত্তোলনপূর্ব্বক, বাম কুক্ষি চাপিয়া; কিছুক্ষণ উপবেশন করিলেই বামনাসারন্ধ্র হইতে শ্বাস দক্ষিণনাসারন্ধ্রে বহিবে। সময়াভাব হইলে অন্ততঃ ভোজন করিবার সময়, উক্তভাবে উপবেশন করিলেই হইতে পারে।

---

(৬১) ১৫ সূত্রের নোট দেখ।

১৮। অনন্তর পরিষ্কার জলদ্বারা মুখগহ্বর উত্তমরূপে ধৌত করিবে এবং দন্তসংলগ্ন দ্রব্যাদি বাহির করিয়া ফেলিবে। তৎপর হরিতকী, আমলকী অথবা ধনে দ্বারা মুখ শুদ্ধি করিবে। (৬২) ব্রহ্মচারী কদাপি পান খাইবে না। (৬৩)

১৯। আহারান্তে গুহ্যদেশকে পদের পশ্চাদ্ভাগ দ্বারা খুব চাপিয়া কিছুক্ষণ উপবেশন করিবে। ইহাতে বায়ু প্রশমিত হয় এবং অর্শরোগাদির উপশম হইবার সম্ভাবনা।

২০। যথোপযুক্ত বস্ত্রাদি পরিধান করিয়া বিদ্যালয়ে (এবং বিষয়কার্য্যাদিতে) গমন করিবে।

---

(৬২) হরিতকী—দীপন, রসায়ন, শুক্রবৃদ্ধি কারক, মেধ্য এবং চাক্ষুষ্য। প্রমেহ, অর্শ, কুষ্ঠ, কোষ্ঠবদ্ধ, মূত্রকৃচ্ছ্র, মূত্রাঘাত ইত্যাদি রোগ নাশক॥

আমলকী—রসায়ন, মেধ্য, চাক্ষুষ্য, ত্রিদোষঘ্ন। রুক্ষ, পিত্ত, প্রমেহ, অর্শ, সকল প্রকার জ্বর, কোষ্ঠবদ্ধ, অশ্মরী, মূত্রকৃচ্ছ্র, ইত্যাদি রোগনাশক।

ধনে—দীপন, পাচন, রোচক, গ্রাহী। পিত্ত, তৃষ্ণা, দাহ, বমি ও কৃমি নাশক। আয়ুর্ব্বেদ দর্পণ। দ্রব্যগুণাধ্যায়॥

(৬৩) "তাম্বুলাভ্যঞ্জনে চৈব ব্রহ্মচারী বিবর্জ্জয়েৎ॥"
প্রচেতাঃ। তাম্বুলং ...... ব্রহ্মচারিণাং
গোমাংস সদৃশং ধ্রুবম্॥ ব্রহ্মবৈবর্ত্তপুরাণ, ২৭ অঃ

কদাপি অন্যের ব্যবহৃত বস্ত্র পাদুকাদি ব্যবহার করিবে না; পথ চলিবার সময় মৃত্তিকাদৃষ্টি বিশেষ উপকারী। ইহাদ্বারা ইতস্ততঃ দৃষ্টিনিক্ষেপজনিত চিত্ত চাঞ্চল্য এবং অনেক কুৎসীৎ বিষয়ের দর্শন হইতে রক্ষা পাওয়া যায়। যদি হঠাৎ কোন কুদৃশ্য দর্শন হয়, তৎক্ষণাৎ সূর্য্যেরপ্রতি দৃষ্টি করিয়া চক্ষুর মালিন্য দূর করিবে।

২১। বিদ্যালয়ে অবস্থানকালে একাগ্রতার সহিত শিক্ষনীয় বিষয়সমূহ শ্রবণ করিবে, এবং যথা-সাধ্য বাক্‌সংযত হইয়া থাকিবে। সকল প্রকার অসদালাপ এবং বৃথালাপ হইতে দূরে থাকিবে, কারণ ভবিষ্যৎজীবনের উন্নতি অথবা অবনতি, এই সময়ের সদ্ব্যবহার বা অসদ্ব্যবহারের উপরই সম্পূর্ণরূপে নির্ভর করে। গুরুজনের প্রতি শ্রদ্ধাবান্ হইবে এবং তাঁহাদের বাক্যেরপ্রতি আস্থাবান্ হইবে। বিলাসিতা, উচ্ছৃঙ্খলতা এবং অলসতা সম্পূর্ণরূপে পরিত্যাগ করিবে। সর্ব্বদা প্রসন্ন ও প্রফুল্লচিত্তে থাকিবে।

২২। বিষয়িগণ, বিষয়কার্য্যানুরোধে যে সমস্ত কথা বলা আবশ্যক তদতিরিক্ত কথা বলিবেন না। বৃথা বহু বাক্যোচ্চারণে তেজ ক্ষয় হয়।

২৩। বিদ্যালয় হইতে প্রত্যাগমন করিয়া পুস্তকাদি যথাস্থানে রাখিবে, এবং পরিধেয় বস্ত্রাদি ত্যাগ করিয়া অন্য বস্ত্র পরিধান করিবে। তদনন্তর হস্ত, পদ, চক্ষু, মুখাদি পরিষ্কার শীতল জলদ্বারা ধুইয়া, ছোলা, আদা, গৈস্কাব ইত্যাদি দ্বারা ক্ষুধার নিবৃত্তি করিবে। তৎপর কিছুক্ষণ যথানির্দ্দিষ্ট কার্য্যাদি সম্পাদন করিয়া, খেলিবে, বেড়াইবে অথবা পূর্ব্বলিখিত (৬৪) নিয়মানুসারে আসনাদি অভ্যাস দ্বারা অঙ্গ চালনা করিবে।

২৪। বিদ্যার্থিগণ যথানির্দ্দিষ্ট কার্য্যাদি হইতে প্রত্যাগমন করিয়া উপরিউক্ত নিয়মাদি পালন করিবেন।

২৫। গোধূলির সময় আবার স্নান করা যায়। তিন বেলা স্নান দ্বারা শরীরের অযথা তাপের হ্রাস হয়। তিন বেলা স্নান সহ্য না হইলে প্রাতঃ এবং মধ্যাহ্নস্নান করিবে। (৬৫)

২৬। তদনন্তর সায়ংকালীন উপাসনার পর, পূর্ব্ব লিখিত নিয়মানুসারে (৬৬) পাঠ কার্য্যাদি সমাপন করিবে।

---

(৬৪) অষ্টম সূত্রের নোট দেখ।

(৬৫) 'যথাহহনি তথা প্রাতর্নিত্যং স্নায়াদনাতুরঃ' ॥ জাবালী।

(৬৬) ২০ম সূত্র দেখ।

২৭। রাত্রিতে আহার করিলে বিন্দুশক্তি তরল হয়, এইজন্য, ব্রহ্মচর্য্যাবস্থায়, রাত্রিতে সামান্য জল-মাত্রও পান করা নিষেধ। (৬৬।১) তবে নিতান্ত অপারগ বা অসুবিধাজনক বোধ হইলে, রাত্রির প্রথমভাগেই, পরিশ্রমানুরূপ আহার্য্য গ্রহণ করিবে। পূর্ব্বোক্তরূপ শুদ্ধ, সত্বগুণময় লঘু আহার্য্য (৬৭) গ্রহণ করাই সর্ব্বতোভাবে শ্রেয়ঃ। রাত্রিতে, কখনও অন্ন গ্রহণ করিবে না।

২৮। অনন্তর পূর্ব্বলিখিত নিয়মানুসারে (৬৮) মুখ প্রক্ষালন, মুখশুদ্ধি এবং উপবেশনাদি করিবে।

২৯। বিছানা,—নরম এবং অন্যের ব্যবহৃত বিছানায় কখনও শয়ন করিবে না। (৬৯) কুশাসন না পাওয়া গেলে, অথবা সুবিধাজনক বোধ না হইলে সতরঞ্চ, বা মাদুর পাতিয়া শয়ন করিবে। গদি, তোষক ইত্যাদির উপর শয়ন করিবে না। কম্বল অথবা মৃগচর্ম্মের উপরও শয়ন করা যায়।

(৬৬।১) "একাহারঃ সদাকার্য্যঃ ন দ্বিতীয়ঃ কথঞ্চন।" স্মৃতি॥

(৬৭) ১২শ সূত্র দেখ।

(৬৮) ১৯শ সূত্র দেখ।

(৬৯) "আসনং বসনং শয্যা ... ... আত্মনঃশুচিরেতানি ন পরেষাং কদাচনঃ॥" স্মৃতিঃ॥

শয়নবিধি এবং নিদ্রা,—পূর্ব্ব, অথবা দক্ষিণ দিকে মস্তক রক্ষা করিয়া শয়ন করিবে। প্রবাসে পশ্চিমশিরা হইয়া শয়ন করা যায়, কিন্তু উত্তরশিরা হইয়া কদাচ শয়ন করিবে না। (৭০) গোময় উপলিপ্ত, শুচি এবং নির্জ্জনস্থানে শয়ন করিবে। (৭১) শবাসনে অথবা মৎস্যাসনে (৭২) নিদ্রা গেলে দুঃস্বপ্নাদির হস্ত হইতে রক্ষা পাওয়া যায়। সর্ব্বদা এবং সর্ব্বত্র একাকী শয়ন করিবে। (৭৩) পাঠাদি সমাপন করিয়া স্থির-চিত্তে, দিনকৃত কার্য্যসমূহের দোষগুণ বিষয়ে কিয়ৎকাল আলোচনা করিবে, এবং তৎপরে, ভক্তিপূর্ণহৃদয়ে, স্বীয় উপাস্যদেবে সম্পূর্ণ আত্মসমর্পণ করিয়া (৭৪) সানন্দচিত্তে শয়ন করিবে। পরিমিত

---

(৭০) "স্বগৃহে প্রাক্‌শিরাঃ শেতে আয়ুষ্যো দক্ষিণাশিরাঃ প্রত্যক্ শিরাঃ প্রবাসে তু ন কদাচিদুদক্ শিরাঃ॥"
মার্কণ্ডেয় পুরাণম্॥

(৭১) "শুচৌ দেশে বিবিক্তে তু গোময়েনোপলিপ্তকে॥" গর্গঃ।

(৭২) অষ্টম সূত্রের নোট দেখ।

(৭৩) "একঃ শয়ীত সর্ব্বত্র।" ১৮০॥ মনুঃ, ২য়, অঃ।

(৭৪) "নমস্কৃত্যাব্যয়ং বিষ্ণুং সমাধিস্থং স্বপেন্নিশি॥"
মার্কণ্ডেয় পুরাণম্॥

নিদ্রা একান্ত আবশ্যক। বসিয়া বসিয়া নিদ্রা যাওয়া অভ্যাস করিলে ভাল হয়, কারণ শয়ন করিলে অলসতা বৰ্দ্ধিত হয় এবং অধিক নিদ্রা গেলে শরীর একেবারে অকর্ম্মণ্য হইয়া যায়। দিবানিদ্রা সম্পূর্ণরূপে নিষিদ্ধ। (৭৫) রাত্রি তৃতীয় প্রহর হইতে আর নিদ্রা যাইবে না। ঐসময় উঠিয়া, মুখ, চোখ, শীতল জলদ্বারা ধৌত করিয়া, পড়াশুনা করিতে বসিবে। ধৰ্ম্মনাশ ও সর্ব্বনাশ, মধ্যরাত্রির পর, নিদ্রাবস্থায়, স্বপ্নাবেশে হইয়া থাকে। সাবধান ! সাবধান ! ! সাবধান ! ! !

৩১। চারিদণ্ড রাত্রি থাকিতে উঠিয়া পূর্ব্ব-লিখিত নিয়মানুসারে, (৭৬) পর্য্যায়ক্রমে, যথা বিহিত কার্য্যাদি সমাপন করিবে।

৩২। পাঠ্যাবস্থায় ব্রহ্মচারী ইন্দ্রিয়সংযমপূর্ব্বক, স্বীয় মঙ্গলার্থে, নিম্নলিখিত নিয়মগুলি প্রতিপালন করিবেন। (৭৭) তিনি প্রতি দিন স্নান করিয়া

---

(৭৫) " মা দিবা স্বপ্সীঃ।"

দিবা নিদ্রা অতিশয় শ্লেষ্মা বৃদ্ধিকর। ভাবপ্রকাশে উক্ত হইয়াছে "দিবা স্বাপং ন কুৰ্ব্বিত যতোঽসৌ স্যাৎ কফাবহঃ॥"

হিন্দু পাত্রিধ্যা। ২য় খণ্ড।

(৭৬) ১—৩১ সূত্র দেখ।

(৭৭) " সেবেতেমাংস্তু নিয়মান্ ব্রহ্মচারী গুরৌ বসন্।

শুদ্ধভাবে ভগবদারাধনায় নিযুক্ত হইবেন। ব্রহ্মচারী মধু ও মাংস ভোজন করিবেন না ; গন্ধদ্রব্য সেবন, মাল্যাদি ধারণ, গুড় প্রভৃতির রস গ্রহণ এবং স্ত্রীসম্ভোগ করিবেন না ; যেসকল বস্তু স্বাভাবিক মধুর, কিন্তু কারণবশে অম্ল হয়, দধি প্রভৃতি সেই সমুদায় শুক্তদ্রব্য (অম্লযুক্ত দ্রব্য) ত্যাগ করিবেন এবং প্রাণীহিংসা করিবেন না। তৈলদ্বারা সমস্তক সর্ব্বাঙ্গ অভ্যঞ্জন, কজ্জলাদি দ্বারা চক্ষুরঞ্জন, পাদুকা বা ছত্রধারণ, কাম, ক্রোধ, লোভ, নৃত্য, গীত, বাদন, অক্ষাদি ক্রীড়া, লোকের সহিত বৃথা কলহ, দেশবার্ত্তাদির অন্বেষণ, মিথ্যা কথন, কুৎসীতাভি-প্রায়ে স্ত্রীলোকের প্রতি কটাক্ষ বা তাহাদিগের আলিঙ্গন, এবং পরের অনিষ্টাচরণ—ব্রহ্মচারী এসকল হইতে নিবৃত্ত থাকিবেন। সর্ব্বত্র একাকী শয়ন করিবেন এবং হস্তব্যাপারাদি দ্বারা কদাচ রেতঃ পাত করিবেন না। কামবশতঃ বিন্দুপাত করিলে আত্মব্রত একেবারে নষ্ট হইয়া যায়। এমন কি যদি, অকামতঃ ব্রহ্মচারীর স্বপ্নদোষ ও রেতঃ স্খলন হয়, তাহাহইলে তিনি স্নান করিয়া সূর্য্যদেবের অর্চ্চনা

সংনিয়ম্যেন্দ্রিয় গ্রামং তপোবৃদ্ধ্যর্থমাত্মনঃ ॥ ১৭৫ ॥

। মনু। ২য়। অঃ।

করিবেন এবং " পুনর্ম্মাং এতু ইন্দ্রিয়ং "—" আমার বীর্য্য প্রত্যাবর্ত্তন করুক, " ইত্যাদি বেদমন্ত্র বারত্রয় জপ করিবেন। (৭৮) একান্ত পীড়িত হইলেও অন্যের মর্ম্মপীড়ন করা উচিত নয়, যাহাতে পরের অনিষ্ট হয় এমন কোন কর্ম্ম চিন্তা করিতেও নাই এবং যে কথা বলিলে লোকের উদ্বেগ জন্মে, পরলোকবিরোধী এমন বাক্য উচ্চারণ করিবেন না। (৭৯) বক্ষ্যমান

---

(৭৮) নিত্যং স্নাত্বা শুচিঃ কুর্য্যাদ্দেবর্ষি পিতৃতর্পণম্।
দেবতাভ্যর্চ্চনঞ্চৈব সমিধাধান মেবচ॥ ১৭৬॥
বর্জ্জয়েন্মধু মাংসঞ্চ গন্ধং মাল্যম্ রসান্‌স্ত্রিয়ঃ।
শুক্তানি যানি সর্ব্বাণি প্রাণিনাঞ্চৈব হিংসনম্॥ ১৭৭॥
অভ্যঙ্গমঞ্জন ঞ্চাক্ষ্ণোরুপানচ্ছত্র ধারণম্।
কামং ক্রোধঞ্চ লোভঞ্চ নর্ত্তনং গীত বাদনম্॥ ১৭৮॥
দ্যূতঞ্চ জনবাদঞ্চ পরীবাদং তথানৃতং।
স্ত্রীণাঞ্চ প্রেক্ষণালম্ভ মুপঘাতং পরস্য চ॥ ১৭৯।
একঃ শয়ীত সর্ব্বত্র ন রেতঃ স্কন্দয়েৎ ক্বচিৎ।
কামাদ্ধি স্কন্দয়ন্ রেতো হিনস্তি ব্রতমাত্মনঃ॥ ১৮০॥
স্বপ্নে সিক্ত্বা ব্রহ্মচারী দ্বিজঃ শুক্রমকামতঃ।
স্নাত্বার্কমর্চ্চয়িত্বা ত্রিঃ পুনর্ম্মামি ত্যৃচং জপেৎ॥ ১৮১॥
মনুঃ ২য় অঃ।

(৭৯) "নারুন্তুদঃ স্যাদার্ত্তোঽপি ন পরদ্রোহ কর্ম্মধীঃ।
যয়াস্যোদ্বিজতে বাচা নালোক্যাং তামুদীরয়েৎ॥"
১৮২॥ মনুঃ, ২য় অঃ॥

দশ প্রকার ধর্ম্ম নিত্য যত্নসহকারে অনুষ্ঠান করিবেন। ধৃতি (সন্তোষ), ক্ষমা (শক্তি সত্ত্বেও অপরাধকারীর প্রত্যপকার না করা), শৌচ (যথাশাস্ত্র মৃজ্জলাদিদ্বারা দেহ শুদ্ধি), ইন্দ্রিয়নিগ্রহ (স্ব স্ব বিষয় হইতে ইন্দ্রিয়গণকে প্রত্যাবর্ত্তন করান), ধী-(প্রতিপক্ষ সংশয়াদি নিরাকরণ পূর্ব্বক সম্যক জ্ঞান লাভ), বিদ্যা (আত্মজ্ঞান), সত্য এবং অক্রোধ এই দশটী ধর্ম্মের লক্ষণ। (৮০)

৩৩। কুভক্ষ ভক্ষণ, কুস্থানে গমন, কুদৃশ্য দর্শন, কুবাক্য কথন, কুপুস্তক পঠন, কুভাবে ভ্রমণ, কুনিয়ম পালন, কুবিষয় শ্রবণ কুসংসর্গ করণ, অধিক ও বৃথা কথন, বৃথা তর্ক শ্রবণ ও করণ, অপরিষ্কার জল সেবন, অতিরিক্ত ভোজন, অসত্য শ্রবণ ও কথন, জীব হত্যা করণ পরনারী দর্শন ইন্দ্রিয় সংসর্গ করণ, পুরীষ, মূত্র, শ্লেষ্মা ও পূতিগন্ধময় দ্রব্যাদি দর্শন এবং তদ্ ঘ্রাণ গ্রহণ, সুরাপান ও মাদক দ্রব্য সেবন, তাস, লিপি ও দ্যূতক্রীড়া করণ,

---

(৮০) দশলক্ষণকো ধর্ম্মঃ সেবিতব্য প্রযত্নতঃ॥ ৯১॥
ধৃতিঃ ক্ষমা দমোঽস্তেয়ং শৌচমিন্দ্রিয় নিগ্রহঃ
ধীর্বিদ্যা সত্যমক্রোধো দশকং ধর্ম্ম লক্ষণম্॥ ৯২॥
মনুঃ। ৬ষ্ঠঃ অঃ॥

নরম বিছানায় শয়ন, অঙ্গকে পাড়ন ও ভৎর্সন, অন্যের ব্যবহৃত শয্যা, বস্ত্র আসন ও পাদুকাদি গ্রহণ, উচ্ছিষ্ট ভক্ষণ, নিদ্রা, তন্দ্রা, অলসতা, ঈর্ষা, ঘৃণা, অসন্তুষ্টতা, ক্রোধ, শঙ্কা, অবিবেকতা, কলহ ইত্যাদি পরিত্যাগ করিবে।

৩৪। লোভ, ক্ষোভ মান, অভিমান, অহঙ্কার, পরনিন্দা এই সমস্তই ত্যাগ করিবে।

৩৫। সর্ব্বদাই মনে হর্ষ রাখা এবং কিছুতেই ক্ষুণ্ণ বা ব্যথিত না হওয়া উচিত।

৩৬। পুনঃ পুনঃ উপাসনা দ্বারা ষড়রিপু (৮১) দমন, দশেন্দ্রিয় (৮২) এবং নবদ্বার (৮৩) সংযম, অবিদ্যা (৮৪) ও অহঙ্কারাদির বিনাশসাধন করা কর্ত্তব্য।

---

(৮১) ষড় রিপু; কাম, ক্রোধ, লোভ, মোহ, মদ, মাৎসর্য্য॥

(৮২) দশেন্দ্রিয়; চক্ষু, কর্ণ, নাসিকা, জিহ্বা, ত্বক, পাদ, পাক্, পাণি, পায়ু, উপস্থ॥

(৮৩) নবদ্বার;— ২ চক্ষু, ২ কর্ণরন্ধ্র, ২ নাসারন্ধ্র, মুখ, শিশ্ন (মূত্রাব দ্বার), গুহ্য (মল দ্বার)॥

(৮৪) অবিদ্যা, জীবগণের অবুদ্ধি জন্মাইয়া দেয়। অবিদ্যা দ্বিবিধ—আবরণ ও বিক্ষেপ। যে অজ্ঞান দ্বারা প্রকৃত বস্তু আচ্ছন্ন থাকে, তাহার নাম আবরণ। আর যদ্দ্বারা এক বস্তুতে অন্য বস্তুর ভ্রম হয়, তাহার নাম

৩৭। নিম্ন লিখিত তিথ্যাদিতে তৎপার্শ্বে লিখিত দ্রব্যাদি ভক্ষণ করিবে না।

প্রতিপদ—কুষ্মাণ্ড, দ্বিতীয়া—বৃহতী, তৃতীয়া—পটোল, চতুর্থী—মূলা, পঞ্চমী—বেল, ষষ্ঠী—নিম্ব, সপ্তমী—তাল, অষ্টমী—নারিকেল, নবমী—অলাবু (লাউ), দশমী—কলমী শাক (কলমী), একাদশী—শিম, দ্বাদশী পুঁইশাক, ত্রয়োদশী—বার্ত্তাকু (বেগুন), চতুর্দ্দশী—মাষকলাই, অমাবস্যা ও পূর্ণিমাতে—মৎস্য ও মাংস ভক্ষণ করিবে না।

৩৮। ইন্দ্রিয় দমনের আবশ্যকতা,—জ্ঞানলাভে কৃতকার্য্য হইলেও ইন্দ্রিয় সকলকে দমনে রাখিবার জন্য প্রাণপণে যত্ন করিবে। ইন্দ্রিয়গণ, চপলতাবৃত্তি পরিত্যাগ করিয়া, স্থিরভাব ধারণ না করিলে, জ্ঞান কদাচ অব্যাহতভাবে থাকিতে পারে না। পুষ্করিণী প্রভৃতির জল, স্থিরভাবে থাকিলে তবে যেমন তাহাতে প্রতিবিম্ব সুস্পষ্ট নয়নগোচর হয়,

---

বিক্ষেপ। যথা রজ্জুতে সর্পের ভ্রম স্থলে আবরণ জন্য উহাতে রজ্জু বলিয়া জ্ঞান হইল না, এবং বিক্ষেপ নিবন্ধন উহাতে সর্পের ভ্রম হইল।

শ্রীভাগবত, প্রা-স্কন্ধ,
১০ অধ্যায়ঃ।

তদ্রূপ দুর্বৃত্ত ইন্দ্রিয়সকল স্থিরভাব ধারণ করিলে, তবে জ্ঞান দ্বারা জ্ঞেয় পদার্থকে স্থায়ীভাবে দর্শন করিতে পারা যায়। (৮৫) সমুদয় ইন্দ্রিয়ের মধ্যে যাহারি একটী ইন্দ্রিয়ও কোন বিষয়ে একান্ত আসক্ত হয়, তাহার জ্ঞান লোপ পায়। যেপ্রকার ছিদ্রযুক্ত জলপাত্র হইতে নিরন্তর বারি ক্ষরিত হয়, সেই-প্রকার ইন্দ্রিয়রূপ নব-ছিদ্রযুক্ত দেহ-ঘট হইতে সর্ব্বদাই জীবের জ্ঞানবারি ক্ষরিত হইতেছে (৮৬), এবং মানবগণ, দুর্নিবার ইন্দ্রিয়সুখে আসক্ত হইয়াই, এককালে অবসন্ন হইয়া পড়ে, (৮৭) সুতরাং প্রাণপণ যত্ন করিয়া ইন্দ্রিয় নিরোধ করিতে পারি-লেই, মানবগণ, অনায়াসে সকল বিষয়ে সিদ্ধিলাভ করিতে পারেন। পণ্ডিত উপাধিবিশিষ্টই হউক বা

---

(৮৫) "যথা প্রদীপে প্রসন্নে তু রূপং পশ্যতি চক্ষুষা।
তদ্বৎ প্রসন্নেন্দ্রিয়বান্ জ্ঞেয়ং জ্ঞানেন পশ্যতি ॥"
মহাভারত, মোক্ষধর্ম্ম পর্ব্বাধ্যায় ৩১। ২ ॥

(৮৬) "ইন্দ্রিয়াণান্তু সর্ব্বেষাং যদ্যেকং ক্ষরতীন্দ্রিয়ম্।
তেনাস্য ক্ষরতি প্রজ্ঞা দৃতেঃ পাত্রাদিবোদকম্ ॥" ৯৯ ॥
মনু, ২য়, অঃ।

(৮৭) "দুরন্তেষ্বিন্দ্রিয়ার্থেষু সক্তাঃ সীদন্তি জন্তবঃ ॥" ৪২। ১॥
মহাভারত, মোক্ষধর্ম্ম ॥

মূর্খই প্রদবীযুক্তই হউক, মানবগণের চিত্তক্ষেত্রে যেপর্য্যন্ত কাম, ক্রোধ, মদ এবং লোভের খনি বিদ্যমান থাকে, সে পর্য্যন্ত সেই পণ্ডিত ও মূর্খ উভয়েই সমান। (৮৮)

জ্ঞান লাভ করিয়াও যদ্যপি মনুষ্য ধর্ম্মাচরণ না করে, তবে সে বৃথা জ্ঞানে কি প্রয়োজন? এবং জীবন সত্ত্বেও যদ্যপি জিতেন্দ্রিয়বৃত্তি অবলম্বন না করা যায়, তাহা হইলে ঐ বৃথা জীবনেই বা কি ফল? (৮৯)

৩৯। কাম কি? "কাম" এই শব্দের প্রকৃত অর্থ কামনা বা কোন অভীষ্ট বস্তু প্রাপ্তির ইচ্ছা। কাম, ভগবৎ-সংসর্গ বা সহবাস দ্বারা "প্রেম" ও বিশুদ্ধ আনন্দ" কামনা করে। এক্ষণে বিবেচনা করিয়া দেখা উচিত যে, যে বৃত্তি সেই প্রেমময়পদার্থ

---

(৮৮) "কাম ক্রোধ মদ লোভ কি
যব্ লগ্ মন্ মে খান্।
তব্ লগ্ পণ্ডিত মূরখো
তুলসী এক সমান্॥"

(৮৯) "শ্রুতেন কিং যেন ন ধর্ম্মমাচরেৎ
কিমাত্মনা যো ন জিতেন্দ্রিয়ো বশী॥ ১৫৭। ৯১।
মহাভারত, মোক্ষধর্ম্ম।

প্রার্থনা করে, সে "বন্ধু" না হইয়া কি কখন 'রিপু' বা "শত্রু" হইতে পারে?

যৌবনে যখন শারীরিক ও মানসিক সমুদায় বৃত্তিই প্রবল হয়, ঐ সময় "কাম" নামক একটী বৃত্তি বা শক্তি সর্ব্বাপেক্ষা প্রাবল্যপ্রাপ্ত হইয়া থাকে, ইহা বোধহয় সকলেই অবগত আছেন। কিন্তু উহার শক্তি যে কেন এত প্রবল হয়, তাহার কারণ হয়ত অনেকেই অনুসন্ধান করেন না। সেই জন্যই অনেকে কামকে 'রিপু' বা 'শত্রু' বলিয়া ঘৃণা করেন। কিন্তু বস্তুতঃ কাম ঘৃণার্হ পদার্থ নহে; এবং যৌবনের প্রারম্ভে কামকে এত প্রবল করিবার করুণাসার পরমেশ্বরের একটী শুভ উদ্দেশ্যও আছে।

ফলতঃ যৌবনে যখন আমাদের সমস্ত ইন্দ্রিয়াদির শক্তিবৃদ্ধির সহিত বিবেক-শক্তি পরিস্ফুরিত হয়, তখন কাম (কামনা) সর্ব্বাপেক্ষা প্রবল হইয়া আমাদের প্রকৃত কাম্য বা আরাধ্য নিধি পরমেশ্বরের সহিত সংসর্গদ্বারা বিশুদ্ধ প্রেমামৃত পান করিতে শিক্ষা দেয়। ভগবানের এই শুভ উদ্দেশ্য সংসাধনের নিমিত্তই যৌবনে কামবৃত্তি সর্ব্বাপেক্ষা প্রবল হইয়া জীবের ভগবৎ-সংসর্গ-স্পৃহাকে বলবতী করিয়া দেয়। এই সময় ঐ শুভান্বেষিণী কাম

(কামনা) বৃত্তিকে ধর্ম্মপ্রবৃত্তি বা বিবেকবৃত্তির অনুবর্ত্তিনী রাখিয়া গুরু শিষ্য সম্মিলিত থাকিলে সুবিমল প্রেম ও আনন্দের আস্বাদ পাওয়া যায়। প্রকৃত ধর্ম্মপ্রাণ গুরুশিষ্যের ঐরূপ সংসর্গে যে প্রেম ও আনন্দ লাভ হয়, তাহা তদ্ভিন্ন অন্য ব্যক্তির বুঝিবার শক্তি নাই। উঁহাদের মধ্যে আর কোন পার্থক্যই থাকে না। উঁহাদের একে অন্যের জন্য সাংসারিক সমস্ত বস্তু, এমন কি, নিজ জীবন পর্য্যন্তও স্বচ্ছন্দে বিসর্জ্জন করিতে পারেন। মায়া-পরিশূন্য হওয়াতে, নশ্বর ভৌতিক শরীরজাত জ্ঞাতি কুটুম্ব, এবং বন্ধু বান্ধবগণের মিলনে সুখী এবং বিচ্ছেদে দুঃখী করিতে সমর্থ হয় না। যখন প্রিয়বন্ধু কাম, জীবকে এই পথে লইয়া যায়, তখনই মনুষ্যের জ্ঞানপিপাসা প্রবর্দ্ধিত হইয়া সেই পরমানন্দপ্রদাতা প্রেমময় পরমেশ্বরের প্রতি প্রীতি সংস্থাপনের বাসনাকে বলবতী করে। এইরূপ অবস্থায় প্রেমিক অনুরক্ত হৃদয়ে ভগবানের প্রেম কামনা করিলেই তাঁহার সংসর্গ বা সহবাসলাভ, তদীয় নিত্য-প্রেম সাগরে নিমগ্ন হইয়া নিত্যানন্দ উপভোগ করিতে পারেন।

পরমেশ্বরের এই শুভ অভিসন্ধির বিষয় পর্য্যা-

লোচনা করিলে চিন্তাশীল ব্যক্তি মাত্রই, তৎপ্রদত্ত এই শুভ বৃত্তি কামকে, এবং উহার শুভকার্য্য ভগবৎসংসর্গস্পৃহাকে, ঘৃণা না করিয়া, বরং সেই কামপ্রণেতার অসীম করুণাশক্তির অসংখ্য প্রশংসা না করিয়া থাকিতে পারেন না। কিন্তু যে মোহান্ধ-জীব এই শুভ বৃত্তি কামকে বিবেকবৃত্তির অনুবর্ত্তী না রাখিয়া সামান্য শারীরিক সংসর্গস্পৃহাকে যথেচ্ছপথে প্রবর্ত্তিত করে, সে বিশুদ্ধ প্রেমানন্দের আস্বাদ পাওয়া দূরে থাকুক, বরং ইহলোকে অসীম যন্ত্রণা ও লোকান্তরে অসহনীয় নরকদণ্ড ভোগ করে।

৪০। শুক্র কি? ভুক্ত দ্রব্য পাকস্থলীতে পরিপাক হইয়া রসে পরিণত হয়। রস হইতে রক্ত, রক্ত হইতে মাংস, মাংস হইতে মেদ, মেদ হইতে অস্থি, অস্থি হইতে মজ্জা, মজ্জা হইতে শুক্রের উৎপত্তি হয়। রসের স্থূল ভাগ হইতে এক মাসে শুক্র উৎপন্ন হয়। যৌবনাবস্থায় পুষ্ট হইলে, শুক্র দৃষ্ট হয়; বাল্যাবস্থায় দেখা যায় না। শুক্র সৌম্য (সুন্দর), শ্বেত বর্ণ, স্নিগ্ধ, বল ও পুষ্টিকারক, শরীরের সার, জীবনের আশ্রয়। এই শুক্রক্ষয়েই

মৃত্যু ঘটে এবং উহা রক্ষিত হইলেই অমরত্ব আনয়ন করে। (৯০)

৪১। স্বপ্নদোষ কি? মানবগণের শরীরস্থিত সহানুভূতিকস্নায়ু (৯১) সকল উত্তেজিত হইয়া, তাহাদের সর্ব্বগাত্র হইতে সঙ্কল্পজ শুক্র গ্রহণপূর্ব্বক উপস্থের উন্মুখ করিয়া দেয়। মন্থনদণ্ডদ্বারা যেমন দুগ্ধান্তর্গত ঘৃত মথিত হয়, তদ্রূপ প্রকৃত অথবা সঙ্কল্পজ স্ত্রীদর্শনাদি দ্বারা উক্ত স্নায়ুসমূহ উত্তেজিত হইয়া শুক্রোৎপন্ন হইয়া থাকে। স্বপ্নাবস্থায় স্ত্রী-সঙ্গের অসত্ত্বেও মনে যেমন সঙ্কল্পজ অনুরাগাদি উৎপন্ন হয়, তদ্রূপ ঐ অবস্থায় সহানুভূতিক স্নায়ুসকলও দেহ হইতে সঙ্কল্পজ শুক্রকে নির্গত করিয়া দেয়। অন্নরস (৯২) শুক্রের বীজ,

---

(৯০) "মরণং বিন্দু পাতেন জীবনং বিন্দু ধারণাৎ॥"

(৯১) "দেহের সমস্ত বংশ সন্ধি স্তম্ভের উভয় পার্শ্বে গ্রন্থিময় স্নায়ু শৃঙ্খল অবস্থিতি করে, এই শৃঙ্খল দ্বয় হইতে সহানুভূতিক স্নায়ু সকল সমুদ্ভূত হয়॥"

শ্রীযদুনাথ মুখোপাধ্যায় কৃত "চিকিৎসা দর্শন। ৩৩৬ পৃঃ

(৯২) পাকাশয় মধ্য দিয়া ভুক্ত দ্রব্যের গমন কালে, ঐভুক্ত দ্রব্য হইতে যে রস নির্গত হয় তাহাকেই অন্নরস বলে। প্রকৃতিবোধ অভিধান। ৭৯ পৃঃ

সূক্ষ্মানুভূতিক স্নায়ুসকল তাহার উৎপাদক এবং সঙ্কল্প তৎপরিস্ফূর্ত্তির মূলীভূত কারণ। অতএব মূল শত্রু, কুৎসিত সঙ্কল্পকে, কদাচ প্রশ্রয় দিবে না। পূর্ব্বজন্মার্জ্জিত পুণ্যপ্রভাবে, কোন কোন ভাগ্যবান জীব, সঙ্কল্পকে দূর করিয়া দিতে সক্ষম হন।

৪২। ধাতু দৌর্ব্বল্য কি? কামরিপু প্রলোভনের পদার্থ নিকটবর্ত্তী না হওয়া পর্য্যন্ত নিদ্রিতাবস্থায় থাকে প্রলোভনের পদার্থ সম্মুখীন হইবামাত্রই উত্তেজিত হয়। বারংবার উত্তেজিত হইয়া অবশেষে এমনই হয় যে প্রলোভনের বস্তু উপস্থিত না হইলেও, কল্পনাদ্বারাই রিপুগণ উত্তেজিত হয় এবং অচিরেই হতভাগ্য জীবকে বিন্দুধারণ বিষয়ে সম্পূর্ণ অক্ষম করিয়া ফেলে। ইহাকেই ধাতুদৌর্ব্বল্য বলে। এতদবস্থায়ও যাঁহারা সাবধান না হন, তাঁহাদের ধ্বংশ অবশ্যম্ভাবী। পক্ষান্তরে এই সময় হইতে সংযত হইয়া শ্রদ্ধার সহিত ব্রহ্মচর্য্য ব্রত পালন করিতে পারিলে বিশেষ উপকার হয়। এতদবস্থাপন্ন অনেকে, ইতিমধ্যে, এইরূপ করাতে উপকার পাইয়াছেন।

৪৩। সতর্কতা এবং উপায়।—মানবমন স্বভাবতই দুর্ব্বল। বীরহৃদয় অতি বিরল। এইজন্য

সাধারণতঃ অন্যলোভনের নিকটবর্ত্তী না হওয়াই সর্ব্বতো-ভাবে শ্রেয়ঃ। বাহ্যিক কারণে, কুৎসীত কার্য্যের অনুষ্ঠানাদি দর্শনে এবং তৎবিবরণ শ্রবণে এবং পঠনে, রিপু উত্তেজিত হয়। অতএব এই সমুদায় হইতে সর্ব্বদা দূরে থাকিবে। যথেচ্ছগতি পতনের মূল কারণ। এইজন্যই আর্য্যঅন্তেবাসীগণ স্বীয় স্বীয় আচার্য্যের আদেশ শিরোধার্য্য করিয়া, বিশেষ বিচারপূর্ব্বক, ধীরে ধীরে অগ্রসর হইতেন।

যে ব্যক্তি অবিজ্ঞানবান এবং উপাসনাবিহীন তাহার ইন্দ্রিয়সকল সারথির দুষ্ট অশ্বের ন্যায় বশে থাকে না। (১৩) কিন্তু যে ব্যক্তি বিজ্ঞানবান আর সর্ব্বদা যুক্তমনা অর্থাৎ যিনি সর্ব্বদা উপাসনার ভাবে মগ্ন থাকেন, সারথির শিক্ষিত অশ্বের ন্যায় তাঁহার ইন্দ্রিয়সকল অতি সহজে বশীভূত হয়। (১৪)

স্ত্রীদিগের দর্শন, স্পর্শন, আলাপ ও পরিহাসাদি সম্পূর্ণরূপে পরিত্যাগ করিবে এবং মিথুনীভূত

(১৩) যস্ত্ববিজ্ঞানবান্ ভবত্যযুক্তেন মনসা সদা।
তস্যেন্দ্রিয়াণ্যবশ্যানি দুষ্টাশ্বা ইব সারথেঃ। ৩৫।
কঠ উপনিষদ।

(১৪) যস্তু বিজ্ঞানবান ভবতি যুক্তেন মনসা সদা।
তস্যেন্দ্রিয়াণি বশ্যানি সদশ্বা ইব সারথেঃ। ৩৬। ঐ

প্রাণিদিগকে দর্শন করিবে না (৯৫)। পীড়িত না হইলে স্বীয় ইন্দ্রিয়চ্ছিদ্র সকল ও গোপনীয় রোম-রাজি স্পর্শ করিবে না (৯৬)। সামান্য পরিমাণ সত্ত্বগুণী আহার্য্য গ্রহণ, অসৎ সঙ্কল্প বর্জ্জন, প্রলোভনের পদার্থ সম্মুখীন হইলে তাহা হইতে চক্ষুরাদি ইন্দ্রিয়গণকে অন্যদিকে প্রত্যাবর্ত্তন, অনাথ-শরণ, পরমেশ্বরের শরণ গ্রহণ— প্রভৃতি কার্য্য দ্বারা সহজেই দুর্দ্দান্ত ইন্দ্রিয়গণকে শান্ত ও বশীভূত করা যায়। যাঁহারা পরম দেবের নিতান্ত আশ্রিত এবং সর্ব্বদা উপাসনাশীল হন, তাঁহাদিগের পক্ষে ইন্দ্রিয় দমন নিতান্ত কঠিন ব্যাপার নহে। যে মূঢ়, ঈশ্বর-নিষ্ঠা নিরপেক্ষ হইয়া ইন্দ্রিয় দমনে কৃতসংকল্প হয়, সে ইন্দ্রিয়ের গতি রোধ করিতে পারে না। যিনি দীন ভাবে শ্রীভগবানের কৃপাভিখারী হইয়া, কাতর কণ্ঠে প্রার্থনা করেন, তাঁহার আপনা হইতেই ইন্দ্রিয় বিক্ষেপ নিরোধ হইয়া আইসে (৯৭)।

---

(৯৫) স্ত্রীণাং নিরীক্ষণ স্পর্শ সংলাপ ক্ষেলনাদিকম্।
প্রাণিনো মিথুনী ভূতান ... ॥ ভাগবত ১১ স্কন্দ ॥

(৯৬) অনাতুরঃ স্বানি খানি ন স্পৃশেদনিমিত্ততঃ।
রোমানি চ রহস্যানি সর্ব্বাণ্যেব বিবর্জ্জয়েৎ ॥৪। ১৪৪॥
॥ মনুঃ ॥

(৯৭) কনিরোধো বিমূঢ়স্য যোনির্ব্বন্ধং করোতি বৈ।
স্বারামস্যৈব ধীরস্য সর্ব্বদাসাব কৃত্রিমঃ॥
অষ্টাবক্র সংহিতা ১৮।৪১।

৪৪। কামাদি অশুভদায়ক উপদ্রব সমূহ, ভগবানের চিন্তা ও নাম সঙ্কীর্ত্তন দ্বারা যেরূপ অতি সহজে বিনষ্ট হয় এমত আর কিছুতেই হয় না। এখন এই নাম সঙ্কীর্ত্তন কিরূপে করিলে "প্রকৃত প্রেম উপজয়"— তাহা লিখা যাইতেছে।

যেরূপে লইলে নাম প্রেম উপজয়,
তাহার লক্ষণ শুন স্বরূপরামরায়।
উত্তম হঞা আপনাকে মান তৃণাধম,
দুই প্রকারে সহিষ্ণুতা কর বৃক্ষ সম।
বৃক্ষ যেন কাটিলেও কিছু না বলয়,
শুকাইয়া মৈলে কা'রে পানি না মাগয়,
যেই যে মাগয়ে তা'রে দেয় আপন ধন,
ঘর্ম্ম-বৃষ্টি সহি আনের করয়ে রক্ষণ।
উত্তম হঞা বৈষ্ণব হ'বে নিরভিমান,
জীবে সম্মান দিবে জানি কৃষ্ণ অধিষ্ঠান।
এই মত হঞা যেই কৃষ্ণনাম লয়,
শ্রীকৃষ্ণ চরণে তা'র প্রেম উপজয়॥" (৯৮)

৪৫। রস পূর্ব্বক প্রকৃতির স্মরণ, কীর্ত্তন, কেলি দর্শন, গুহ্য কথন, মনে মনে সঙ্কল্প, উদ্যোগ এবং ক্রিয়ানিষ্পত্তি, এই আটটীকেই পণ্ডিতেরা মৈথুনের

(৯৮) শ্রীচৈতন্যচরিতামৃতম, অন্ত্যলীলা, ২০শঃ পর্ব্বঃ।

অষ্ট অঙ্গ বলিয়া নির্দ্দেশ করিয়াছেন। উহা বর্জ্জন করাকেই ব্রহ্মচর্য্য বলে (৯৯)।

শ্রবণ, স্পর্শন, দর্শন, ভোজন বা আঘ্রাণ, অনুকূল হউক বা প্রতিকূল হউক, কিছুতেই যাঁহার হর্ষ বা বিষাদ উৎপন্ন করিতে পারে না তাঁহাকেই জিতেন্দ্রিয় বলা যায় (১০০)।

৪৬। **কৌপীন,**— কামদমনের পক্ষে কৌপীন (১০১) ধারণ বিশেষ উপকারী। ডোরের মধ্যভাগে কৌপীনের এক প্রান্তদেশ বাঁধিবে এবং পশ্চাৎ দিকে কৌপীন লম্বমান রাখিয়া নাভিমূলের

---

(৯৯) স্মরণং কীর্ত্তনং কেলিঃ প্রেক্ষণং গুহ্য ভাষণম্ ॥
সঙ্কল্পোঽধ্যবসায়শ্চ ক্রিয়ানিষ্পত্তিরেব চ ॥
এতন্মৈথুনমষ্টাঙ্গং প্রবদন্তি মনীষিণঃ।
বিপরীতং ব্রহ্মচার্য্যমেতদেবাষ্ট লক্ষণম্ ॥
দক্ষঃ, ৭। ৩২-৩৩।

(১০০) শ্রুত্বা স্পৃষ্ট্বা চ দৃষ্ট্বা চ ভুক্ত্বা ঘ্রাত্বা চ যো নরঃ।
ন হৃষ্যতি গ্লায়তি বা স বিজ্ঞেয়ো জিতেন্দ্রিয়ঃ॥ ৯৮ ॥
॥ মনুঃ। ২য়ঃ অঃ ॥

(১০১) আধ হাতের কিছু কম প্রস্থে এবং দৈর্ঘ্যে আড়াই হাত প্রমাণ বস্ত্রখণ্ড হইলেই কৌপীন হইতে পারে। এবং কোমরে বাঁধিবার জন্য এক গাছ ডোর আবশ্যক।

নীচে এবং লিঙ্গমূলের কিছু উপরে, কোমরে ডোর বাঁধিবে। তৎপর গুহ্যদেশের নীচ দিয়া কৌপীন সম্মুখে আনিবে এবং অণ্ডদ্বয়কে নিম্নে দোলায়মান অবস্থায় এবং লিঙ্গকে ঊর্দ্ধভাবে স্থাপিত করিয়া ডোরের মধ্যদিয়া কৌপীন ঊর্দ্ধদিকে লইয়া পুনরায় গুহ্যদেশের নীচ দিয়া লইয়া পশ্চাৎ দিকে ডোরের সহিত আবদ্ধ করিয়া রাখিবে। কৌপীন অসুবিধাজনক বোধ হইলে ল্যাঙ্গোট উক্ত ভাবে ব্যবহার করা যায়। ভিজা কৌপীনাদি পরিধান করিবে না। সর্ব্বদা শুষ্ক কৌপীন ধারণ করিয়া থাকিতে পারিলে বিশেষ উপকার হয়। স্বপ্নদোষাদির পর, কৌপীন মৃত্তিকা গোময়াদি দ্বারা উত্তমরূপে ধৌত করিবে এবং রৌদ্রে শুকাইয়া লইবে অথবা নুতন কৌপীন গ্রহণ করিবে।

২৭। **আসন,**— ব্রহ্মচর্য্যাবস্থায় কুশাসনই শ্রেষ্ঠ। আসনের পরিমাণ দৈর্ঘ্যে দুই হাত, প্রস্থে দেড় হাত। সমতল স্থানে আসন করিবে। কুশাসন সহজেই পাওয়া যায়। ইহা বায়ু, পিত্ত, কফ নাশক; মধুর কষায় এবং স্নিগ্ধকর। দীর্ঘকাল উপবেশন করিয়া, ইন্দ্রিয় সংযম পূর্ব্বক, মহত্তর এবং উচ্চতর পদার্থ চিন্তনে নিযুক্ত থাকিলে যে

সকল উৎকট পীড়া উপস্থিত হইতে পারে, কুশ, তাহারই অব্যর্থ ঔষধ। ইহাতে মূত্রকৃচ্ছ্র, অশ্মরী, তৃষ্ণা, বস্তিরোগ এবং প্রদর পীড়া আরোগ্য হয় (১০২)। কুশাসন না পাওয়াগেলে মাদুর অথবা সতরঞ্চ ইত্যাদিতে বসিবে। কিন্তু, প্রথমাবস্থায়, চর্ম্মাসন বা কম্বলাসনের উপর উপবেশন করা ক্ষতিজনক।

৪৮। আসনাদি অভ্যাস,—প্রতিদিন নিয়মিতরূপে, ২৪ মিনিট কাল আসনাদি অভ্যাস করিলে শরীর নিরলস এবং অধিক কর্ম্মক্ষম হয়। শয়নাবস্থায়ও আসন অভ্যাস করা যায়। যে ভাবে উপবেশন করিলে স্থিরসুখ অনুভূত হয়, তাহার নাম আসন। আসন অনেক প্রকার আছে, যথা— পদ্মাসন, সিদ্ধাসন, স্বস্তিকাসন, মৎস্যাসন ইত্যাদি (১০৩)॥ আসন বদ্ধ করিয়া, নিষ্কম্প ভাবে স্থির হইয়া থাকিলে সর্ব্বদা সুখ অনুভূত হইতে থাকে, চিত্তের কোনরূপ উদ্বেগ থাকে না।

আসনাভ্যাস দ্বারা সর্ব্বপ্রকার দ্বন্দ্ব সহনে সামর্থ্য বৃদ্ধি হয়। যথানিয়মে আসনাদি অভ্যাস করিলে

(১০২) ভাব প্রকাশ।

(১০৩) ৮ম সূত্রের ফুট নোট দেখ।

শীত ও গ্রীষ্ম, ক্ষুধা ও তৃষ্ণা, রাগ ও দ্বেষাদি নিরস্ত হয় (১০৪)। কামদমনের জন্য সিদ্ধাসনে উপবেশন এবং মৎস্যাসনে শয়ন বিশেষ উপকারী।

৪৭। শয়ন সম্বন্ধীয় বিস্তৃত বিধি,— নরম বিছানায় কখনও শয়ন করিবে না। গোময়োপলিপ্ত মৃত্তিকাতে, কুশ শয্যায় শয়নই সর্ব্বশ্রেষ্ঠ। একান্ত না পারিলে চৌকীর উপর কুশাসন, মাদুর অথবা সতরঞ্চ পাতিয়া শয়ন করিবে। তুলার গদী, তোষক, লেপ ইত্যাদি ব্যাবহার করিবে না। শীতকালে কন্থা কম্বলাদি গাত্রাবরণ রূপে ব্যবহার করিলেই হইতে পারে। কাহার সহিত এক শয্যায় কখনও শয়ন করিবে না; সর্ব্বত্র একাকী শয়ন করিবে (১০৫)। শবাসনে অথবা মৎস্যাসনে শয়ন করিবে। যথানির্দ্দিষ্ট কার্য্যাদি সমাপন করিয়া, শয়ন করিবার কিছুক্ষণ পূর্ব্বে ভগবৎ চিন্তা এবং ধর্ম্ম গ্রন্থাদি পাঠ করিবে। তৎপর ভগবানে আত্মসমর্পণ করিয়া নিদ্রিত হইবে। এইরূপ করিলে দুস্বপ্নাদির হাত হইতে রক্ষা পাওয়া যায়। রাত্রির প্রথম ভাগে নিদ্রা যাইবে। মধ্য রাত্রির পর

(১০৪) পাতঞ্জল দর্শনম্, সাধন পাদঃ। ৪৬—৪৮॥

(১০৫) "একঃ শয়ীত সর্ব্বত্র॥" ১৮০॥ মনুঃ, ২য়ঃ অঃ॥

হইতে জাগরিত হইয়া পাঠাদি করিলে ভাল হয়; কারণ দুঃস্বপ্নাদি প্রায়ই মধ্যরাত্রির পরে হইয়া থাকে। আসন বদ্ধ হইয়া বসিয়া, নিদ্রা যাওয়া অভ্যাস করিতে পারিলে দুঃস্বপ্নাদির হাত হইতে রক্ষা পাওয়া যায়। "ধর্ম্মনাশ ও সর্ব্বনাশ নিদ্রিতাবস্থায় হইয়া থাকে"॥ সাবধান! সাবধান!! সাবধান!!! যাহাতে দেহ সুস্থ ও মন প্রফুল্ল থাকে এবং ধর্ম্মরক্ষা হয়, এরূপ কার্য্য একটু কষ্ট স্বীকার করিয়া প্রত্যেক মানব-নাম-ধারী জীবেরই করা কর্ত্তব্য।

৫০। দৃষ্টি,—আমাদের মন স্বভাবতই চঞ্চল। যৌবনোদ্গমে অতি সামান্য সামান্য কারণেই নিয়ত চিত্তবিক্ষেপ উপস্থিত হয়। ইতস্ততঃ দৃষ্টি নিক্ষেপ করিলে, সৎ অসৎ নানা প্রকার দৃশ্যই নয়ন পথে পতিত হয়। উপযুক্ত বিচার-শক্তির অভাবে, আপাত মনোরম, পরিণাম বিরূপ, অসৎ বিষয় সমূহেই, আমাদের মন সহজে আকৃষ্ট হয়। অগ্নিকুণ্ডে পতঙ্গের ন্যায়, জীব সহসা কামানলে পতিত হইয়া, অচিরেই ভস্মীভূত হয়। প্রলোভনের পদার্থ সম্মুখীন হইলে তৎক্ষণাৎ চক্ষুরাদি ইন্দ্রিয়গণকে অন্য দিকে ফিরাইবে এবং ভগবানের

নাম স্মরণ করিবে। সংসারে ধীরহৃদয় অতি বিরল। অসৎ দৃষ্টান্তের কি আশ্চর্য্য মোহিনী শক্তি! কেমন অলক্ষিত ভাবে, জীবকে ধীরে ধীরে নরকের দিকে লইয়া যায়, নিম্নলিখিত উপাখ্যানটী পাঠ করিলেই তাহা বেশ্ বুঝিতে পারাযাইবে।

শুন সর্ব্ব বিষ্ণুদূত আমাদের বাণী।
কহি এই অজামিলের পাপ কাহিনী॥
এই অজামিল জন্মে ব্রাহ্মণের ঘরে।
যথাকালে উপবীত হইল ধর্ম্মাচারে॥
তদন্তে বিবাহ হ'ল যথা কুলাচার।
পরম সুন্দরী কন্যা রূপের আধার।
জননী সহিত বধূ সদাকাল হরে।
অজামিল ব্রহ্মচর্য্য সদত আচরে॥
অতি নিষ্ঠাবান্ ছিল কি বলিব আর!
যাগ যজ্ঞ সদা মতি শুদ্ধতপাচার॥
এক দিন এই দ্বিজ তপাশ্রম হইতে।
আসিবারে ছিল সুখে আপন গৃহেতে॥
পথিমধ্যে বসিলেন বিশ্রাম কারণ।
অতীব নির্জ্জন স্থান গহন কানন॥
ব্রহ্মতেজ পূর্ণ ভাবে অঙ্গ শোভা করে।
দ্বিগুণ উজ্জ্বল রূপ যৌবনের ভরে॥

বসিয়াছে তরুতল করিয়া শোভন।
অদূরে কুটীর এক হয় দরশন॥
সেই সে কুটীরে এক শূদ্রা বেশ্যা ছিল।
দূর হইতে দ্বিজবরে যবে সে দেখিল॥
একেবারে মন তা'র হইল বিকল।
করিতে লাগিল সেই কতমত ছল॥
একে মদ্যপানে সেই কামে মত্ত ছিল।
তাহাতে মোহন কান্তি দ্বিজেরে দেখিল॥
সম্ভোগের ইচ্ছা করি হয় আগুসার।
আইল যথায় ছিল দ্বিজের কুমার॥
হাব ভাব কটাক্ষেতে করি নিরীক্ষণ।
একেবারে ভুলাইল দ্বিজের যে মন॥
দ্বিজবর একেবারে তা'তে মত্ত হৈল।
ব্রাহ্মণ ধর্ম্মেতে সব জলাঞ্জলি দিল॥
কুল ধর্ম্ম একেবারে করি পরিহার।
জনক জননী আর পত্নী আপনার॥
ভুলিল সকল দ্বিজ শূদ্রাণী কারণ।
একেবারে হইলেক তাহাতে মগন॥
বেশ্যার ভরণ আর কিসে বল হয়।
আরম্ভিল চৌর্য্যবৃত্তি ব্রাহ্মণ তনয়॥
আর আর যত কুপকর্ম্ম সমুদায়।

করিতে লাগিল দ্বিজ মজি কু-আশায়॥
স্ত্রী হত্যা ব্রহ্ম হত্যা, পাপ যে সকল।
কৈল দ্বিজ অবিরত হ'য়ে কুতুহল॥ (১০৬)

উপসংহার।

তর্ক বিতর্ক দ্বারা পূর্ব্ব লিখিত যাবতীয় বিষয়-গুলির ফলাফল স্থির করা নিতান্ত অসম্ভব। চিনির আস্বাদ মধুর কি কষায়, যুগ যুগান্ত তর্ক করি-লেও ধার্য্য করা যায় না; কিন্তু জিহ্বাগ্রে দ্বারা স্পর্শ করা মাত্রই সমস্ত প্রশ্নের মিমাংসা হইয়া যায়।

যৌবনই জীবনের উৎকৃষ্ট অংশ। এই সময় অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ সমুদায় পূর্ণতা প্রাপ্ত হয়, এবং দেহ দৃঢ় ও কর্ম্মক্ষম হয়; মানসিক বৃত্তি সমূহও সম্যক-রূপে বিকশিত হয়।

পরিণত বয়সে, রোগ যন্ত্রণা সহ্য করিয়া সুস্থ শরীরের আবশ্যকতা এবং উপকারিতা সম্বন্ধে যে সমস্ত বিষয় শিক্ষা করা হয়, ঐ সমস্ত বিষয় যদি যৌবনোদ্গমের পূর্ব্বে, যথা সময়ে, অবগত হওয়া যায়, তাহা হইলে, যৌবনে, দুর্দ্দমনীয় ইন্দ্রিয়গণের তাড়নে জীবকে আর এত লাঞ্ছিত হইতে হয় না।

---

(১০৬) শ্রীমদ্ভাগবত, ষষ্ঠ স্কন্ধ।।

অধুনা বিদ্যালয়াদিতে অধ্যাপকগণ চন্দ্র, সূর্য্য, গ্রহ, নক্ষত্র প্রভৃতির গতি এবং সাহিত্য বিজ্ঞানাদি এত সতর্কতার সহিত শিক্ষা দেন, যেন তাহা না জানিলে জীবন ধারণ অসম্ভব; কিন্তু শরীরের গঠন কি প্রকার, অঙ্গ প্রত্যঙ্গাদি কিরূপে সঞ্চালন করিলে শরীর সুস্থ থাকে, এবং কিরূপ আহার্য্য সারবান্ এবং চিত্ত চাঞ্চল্য বিরোধী, তদ্বিষয় একটী কথাও অধ্যাপক, ছাত্রদিগকে বলেন না। ইহা অপেক্ষা অসঙ্গত ও অনিষ্টকর শিক্ষা আর কি হইতে পারে?

শিক্ষকের কর্ত্তব্য অতি গুরুতর। ভবিষ্যৎ-জাতিয় জীবন সংগঠনের ভার তাঁহাদের হস্তে, অপেক্ষাকৃত অধিক পরিমাণে ন্যস্ত। শিক্ষকগণ যে পরিমাণে সচ্চরিত্র, ধর্ম্মপরায়ণ এবং স্বাধিনতা-প্রিয় হইবেন, ছাত্রগণও সেই পরিমাণে চরিত্রবান্, ধার্ম্মিক এবং স্বাধীনচেতা হইবেন।

প্রত্যেক শিক্ষক যদি স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়মগুলি ছাত্রদিগকে সুন্দররূপে বুঝাইয়া দিয়া, তদনুসারে চিরজীবন কাজ করিবার উপদেশ দেন, তাহা হইলে প্রভূত উপকার হইতে পারে, কেননা বাল্যকালে আদর্শ আচার্য্যের কথায় দৃঢ় বিশ্বাস হয়; এবং

উহার তেজ অনেক দিন পর্য্যন্ত অন্তরে বিদ্যমান থাকে। কিন্তু এ হতভাগ্য দেশের এমনি দুরবস্থা হইয়াছে যে, কি শিক্ষক কি পিতামাতা, কাহারও স্বাস্থ্যরক্ষা এবং ধর্ম্মচর্য্যা সম্বন্ধে আদৌ লক্ষ নাই। আজ ভারতে পারিবারিক শিক্ষাবিধান ঐতিহাসিক রহস্যে পরিণত হইয়াছে। ফলও হাতে হাতে ফলিতেছে। এখনও যদি শিক্ষিত ব্যক্তিগণ এবং প্রকৃত স্বদেশ হিতৈষিগণ এবিষয় যত্নবান্ না হন, তবে আর এই দেশের মঙ্গল নাই নিশ্চয় জানিবেন।

পরিশিষ্ট।

মন্বাদি শাস্ত্রকারগণ আর্য্য অন্তেবাসিগণের ব্যবহার সম্বন্ধে যে সমুদায় নিয়ম লিপিবদ্ধ করিয়া গিয়াছেন, অধুনাতন ছাত্রদিগের অবগতির জন্য তৎসমুদায় নিম্নে বিবৃত হইল।

১। উপনীত হইবার পরই ব্রহ্মচারী গুরুগৃহে ষটত্রিংশৎ বৎসর যাবৎ বেদত্রয়াধ্যয়নার্থ ব্রহ্মচর্য্যাশ্রমবিহিত ধর্ম্মের আচরণ করিবেন। অথবা তাহার অর্দ্ধেক কাল কিংবা চতুর্থাংশ কাল অথবা যত দিন

পর্য্যন্ত তিন বেদের সম্পূর্ণ গ্রহণ না হয়, তত কাল গুরুগৃহে যাপন করিবেন (১)।

২। গুরু শিষ্যের উপনয়ন দিয়া প্রথমতঃ তাহাকে আদ্যোপান্ত শৌচ, আচার, অগ্নিপরিচর্য্যা এবং সন্ধ্যোপাসনা শিখাইবেন (২)।

৩। ভিক্ষাসংগ্রহ করিয়া ব্রহ্মচারী অকপট মনে তাহা গুরুকে নিবেদন করিয়া, তাঁহার অনুমতি ক্রমে, আচমন পূর্ব্বক, পূর্ব্বমুখে শুচি হইয়া ভোজন করিবে (৩)।

৪। বেদাধ্যয়ন আরম্ভ এবং অবসান সময়ে শিষ্য প্রতিদিন গুরুর পাদদ্বয় গ্রহণ করিবেন এবং অধ্যয়ন কালে কৃতাঞ্জলিপুটে গুরু সমীপে অবস্থান করিবেন। ইতরেতর দিগদর্শিত (আড়া আড়ি)

(১) ষট্‌ত্রিংশদাব্দিকং চর্য্যং গুরৌ ত্রৈবেদিকং ব্রতম্।
তদর্দ্ধিকং পাদিকং বা গ্রহণান্তিকমেব বা ॥ ১ ॥ মনু,
৩য়ঃ অঃ।

(২) উপনীয় গুরুঃ শিষ্যং শিক্ষয়েচ্ছৌচমাদিতঃ।
আচারমগ্নিকার্য্যঞ্চ সন্ধ্যোপাসনমেবচ ॥ ৬৯ ॥ মনু,
২য়ঃ অঃ।

(৩) সমাহৃত্য তু তদ্ভৈক্ষ্যং ... ... ।
নিবেদ্য গুরবেঽশ্নীয়াদাচম্য প্রাঙ্মুখঃ শুচিঃ ॥ ৫১ ॥
মনুঃ, ২য়ঃ, অঃ।

হস্তদ্বয় দ্বারা গুরুর পদ গ্রহণ করা কর্ত্তব্য। উত্তান (চিৎ) দক্ষিণ-হস্ত ও উত্তান বামহস্ত নীচে করিয়া, দক্ষিণ হস্ত দ্বারা গুরুরদক্ষিণ পদ ও বাম হস্ত দ্বারা বাম পদ স্পর্শ করিবে। গুরু সদা অনন্য চিত্ত থাকিয়া, শিষ্য যখন পাঠ অধ্যয়ন করিতে আরম্ভ করিবে তখন তাহাকে "ভোঃ অধ্যয়ন কর" বলিয়া পাঠ আরম্ভ করাইবেন ও "এই স্থানে পাঠ রহিল" বলিয়া অধ্যয়ন শেষ করাইবেন (৪)।

৫। গুরুকর্ত্তৃক আদিষ্ট হউন বা না-ই হউন, ব্রহ্মচারী প্রতিদিন বেদাধ্যয়নে ও গুরুর হিতানুষ্ঠানে যত্নবান্ হইবেন। প্রতিদিন শরীর, বাক্য, বুদ্ধি ও মনঃসংযম করিয়া কৃতাঞ্জলিপুটে গুরুর মুখের প্রতি দৃষ্টিপাত করিয়া দণ্ডায়মান থাকিবেন। * * * সদাচার সম্পন্ন এবং বস্ত্রাবৃত-দেহ হইবেন; গুরু

---

(৪) ব্রহ্মারম্ভেঽবসানে চ পাদৌ গ্রাহ্যৌ গুরোঃ সদা।
সংহত্য হস্তাবধ্যেয়ং সহি ব্রহ্মাঞ্জলিঃ স্মৃতঃ॥
ব্যত্যস্ত পাণিনা কার্য্যমুপসংগ্রহণং গুরোঃ।
সব্যেন সব্যঃ স্প্রষ্টব্যো দক্ষিণেন চ দক্ষিণঃ॥
অধ্যেষ্যমাণন্তু গুরুর্নিত্যকালমতন্দ্রিতঃ।
অধীষ্য ভো ইতি ব্রূয়াদ্বিরামোঽস্ত্বিতি চারমেৎ॥
৭১-৭৩॥ মনুঃ ২য়ঃ অঃ।

"উপবেশন কর" বলিয়া অনুমতি দিলে, তাঁহাকে সম্মুখে রাখিয়া উপবেশন করিবে (৫)

৬। আচার্য্যের যাবৎ প্রয়োজন জল-কলস, পুষ্প, গোময়, মৃত্তিকা ও কুশ আহরণ করিবেন এবং প্রতিদিন ভিক্ষান্ন সংগ্রহ করিবেন (৬)।

৭। সর্ব্বদা গুরু সন্নিধানে গুরু অপেক্ষা হীনান্ন-বস্ত্র-বেশ হওয়া উচিত। গুরু যখন উঠিবেন তাঁহার অগ্রে উত্থান করা, গুরু যখন শয়ন করিবেন, তাঁহার পরে শয়ন করা কর্ত্তব্য (৭)।

---

(৫) চোদিতো গুরুণা নিত্যম প্রচোদিত এব বা।
কুর্য্যাদধ্যয়নে যত্নমাচার্য্যস্য হিতেষু চ ॥
শরীরঞ্চৈব বাচঞ্চ বুদ্ধীন্দ্রিয়মনাংসি চ।
নিয়ম্য প্রাঞ্জলিস্তিষ্ঠেদ্বীক্ষমাণো গুরোর্মুখম্ ॥
নিত্যমুদ্ধৃতপাণিঃ স্যাৎ সাধ্বাচারঃ সুসংযতঃ।
আস্যতামিতি চোক্তঃ সন্নাসীতাভিমুখং গুরোঃ॥
১৯১—১৯৩ মনুঃ, ২য় অঃ।

(৬) উদকুম্ভং সুমনসো গোশকৃন্মৃত্তিকা কুশান্।
আহরেদ্ যাবদর্থানি ভৈক্ষ্যঞ্চাহরহশ্চরেৎ ॥ ১৮২ ॥
মনুঃ, ২য়, অঃ ॥

(৭) হীনান্নবস্ত্রবেশঃ স্যাৎ সর্ব্বদা গুরু সন্নিধৌ।
উত্তিষ্ঠেৎ প্রথমঞ্চাস্য চরমঞ্চৈব সংবিশেৎ ॥ ১৯৪ ॥
মনুঃ, ২য় অঃ।

৮। ব্রহ্মচারী যতদিন না সমাবর্ত্তন করেন, অর্থাৎ পিত্রালয়ে প্রত্যাবর্ত্তন করেন, সে পর্য্যন্ত গুরুকুলে থাকিয়া প্রাতঃ-সায়াহ্নে হোমকাষ্ঠ দ্বারা অগ্নি প্রজ্জ্বালন, ভিক্ষাচরণ, খট্টাদিতে শয়ন না করিয়া অধঃ শয্যায় শয়ন এবং গুরুর হিতকর কার্য্য সমুদায় সমাপন করিবেন (৮)॥

---

(৮) অগ্নীন্ধনং ভৈক্ষ্যচর্য্যামধঃ শয্যাং গুরোর্হিতম্।
আসমাবর্ত্তনাৎ কুর্য্যাৎ কৃতোপনয়নো দ্বিজঃ।। ১০৮।
মনু, ২য় অঃ।